



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	K, мг					
Неделя первая 1 день																						
Завтрак																						
Капша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182	2015
Гороховый бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.04	33.50	14.50	141.00	0.13	0.00	0.00	8.20	11	2004
Хлебобулочный напиток на молоке	200	3.3	3.2	17.7	119.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	13.20	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379	2015
Итого за прием пищи:	572	18.6	16.3	73.7	534.3	0.00	13.20	0.00	0.00	0.00	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40		
Обед																						
Суп картофельный с горохом луковым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	102	2015
Пюре картофельное с сметаной	50/50	13.5	14.8	4.0	270.6	0.10	2.10	0.00	0.00	0.00	35.50	0.00	0.00	36.00	17.50	126.40	1.00	0.10	57.30	117.60	290	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	180	6.6	5.4	31.7	102.0	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	25.30	44.60	1.30	0.50	0.00	21.60	309	2015
Хлеб ржаной	200	0.1	0.0	23.8	103.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	3.30	3.60	0.10	0.00	44.00	0.80	343	2015
Булочка домашняя	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20		
Итого за прием пищи:	802	30.8	32.1	107.3	872.0	0.60	8.70	0.00	0.00	0.00	37.50	0.00	0.21	109.92	99.63	316.87	6.13	1.60	126.20	230.15	424	2015
Полдник																						
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	389	2015
Пирожок с яблоком, кунжутом	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.70	12.40	16.60	2.10	0.20	178.30	1.20		
Итого за прием пищи:	392	7.8	7.0	25.4	196.1	0.09	10.30	0.00	0.00	0.00	10.50	0.20	0.13	30.14	18.73	104.64	1.52	0.30	47.30	18.40	406	2015
Всего за день:		57.7	55.9	238.4	1744.5	1.03	28.20	103.90	0.70	0.78	0.78	563.46	209.56	819.51	16.18	3.50	1054.80	312.15				

2 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	0,00	26,80	ТРК 4031617	
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2	0,11	24,20	0,00	0,00	0,11	49,28	36,96	115,33	1,33	1,00	0,00	75,70	312	2015
Ватоп поджаренный	28	2,1	0,8	14,4	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	9,20	23,80	0,60	0,20	36,70	1,00		
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Итого за прием пищи:	553	19,9	26,6	67,2	605,7	0,21	26,40	23,10	0,00	0,21	97,78	71,36	286,03	3,89	1,40	36,70	103,50		
Обед																			
Суп картофельный с мясом (копю)	255	2,5	3,7	13,3	97,0	0,10	6,60	0,20	0,00	0,00	21,80	23,00	57,30	1,00	0,40	467,50	74,30	97	2015
Печень по-строгановски	50/50	14,0	13,1	7,4	232,0	0,10	11,20	29,90	0,00	1,10	50,70	17,90	219,30	4,50	3,90	274,70	193,30	255	2015
Рис отварной	200	4,8	5,7	50,0	270,3	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	7,10	33,97	103,79	0,78	1,11	0,00	81,03	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоко)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	39	2,6	0,3	13,0	67,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	7,40	33,90	1,40	0,50	53,00	2,20		
Ватоп поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Итого за прием пищи:	814	25,7	23,6	122,8	838,1	0,34	18,10	30,10	0,00	1,43	122,00	95,17	442,89	9,18	6,01	821,40	351,93		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Мандарины	100	0,8	0,2	7,3	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Уксусный с сахаром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20		
Всего за день:		55,2	56,9	241,6	1761,2	0,75	86,60	93,00	0,10	1,97	455,72	209,46	527,09	16,99	8,11	1704,90	456,63		

«КОМПАНИЯ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТЕЙИЯ
ИНН 7602088009
г. Ярославль

41.01.2021

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг		
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	4043833	2015
Чай с лимоном, сахаром	200/10/6	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	
Яблоко	120	0,5	0,3	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	3,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Итого за прием пищи:	561	10,7	13,3	105,1	582,9	0,30	13,65	105,90	0,30	0,00	227,05	69,00	257,15	5,36	2,15	333,60	89,40		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
"Горелки" "Сочные" со сметано-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	407687	
Карпа гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	0,00	69,40	302	
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20		
Ватон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80		
Итого за прием пищи:	801	27,3	26,0	161,0	845,5	0,45	2,50	1,10	0,00	0,12	86,60	210,90	421,10	9,50	3,30	83,10	179,40		
Полдник																			
Сок фруктовый в под. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	120	0,5	0,3	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Ватоник в под. упак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка дрожжевая с кунжутом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,99	0,00	12,10	0,30	424	2015
Итого за прием пищи:	423	8,9	13,4	89,8	572,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70		
Всего за день:	1784	46,8	52,7	355,9	1990,7	0,91	32,15	107,00	0,30	0,38	396,22	334,65	796,10	21,85	5,65	763,00	221,50		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
11.01.2024

4 деп.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевов, да, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
Шпатель из свинины	100	15,9	19,6	13,2	292,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	17,20	26,90	172,60	2,80	0,20	0,00	26,00
Макaronные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	25,30	44,60	1,50	0,50	0,00	21,00
Кукуруза, консервированная отварная	11	0,2	0,0	1,1	5,5	0,00	0,47	1,55	0,00	0,00	1,10	0,00	5,49	0,00	0,08	0,00	309
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,38	0,00	0,00	306
Батон водороданный	28	2,1	0,8	14,4	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	9,20	23,80	0,60	0,20	0,00	376
Печенье в асе.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	554	26,0	32,7	87,3	744,5	0,10	0,90	1,55	0,00	0,10	41,40	62,80	249,29	4,98	0,98	36,70	48,00
Обед																	
Ши из свежей капусты с картошкой	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,40	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	291
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80
Батон водороданный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	58,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40
Итого за прием пищи:	833	21,0	20,6	121,4	779,2	0,16	30,10	0,50	0,00	0,17	130,60	111,40	312,80	8,10	2,20	572,70	210,00
Полдник																	
Сок фруктовый в инд, упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Грилья	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20
Напиток с аймом, кукурузом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	30,14	18,73	104,64	1,52	0,30	42,30	18,40
Итого за прием пищи:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	66,04	40,53	137,04	6,62	0,50	225,60	19,60
Всего за день:		55,3	60,6	266,1	1 861,9	0,36	40,80	12,55	0,70	0,60	238,04	214,73	699,13	19,70	3,68	835,00	278,20

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ»
ИП. ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
Завтрак																						
Ужин из сыпучих	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8	0,25	0,88	0,00	0,00	0,10	20,00	22,38	128,63	2,25	2,88	0,00	7,00	260	2015	302	2015	
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,40	30,60	93,50	0,70	1,00	0,00	73,00	302	2015			377
Салат из овощей	29	2,2	0,8	14,9	76,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	30,60	24,70	0,60	0,20	0,00	38,00	1,00	2015	2	2011	
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2011			2
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00	2	2011	2	2011	
Итого за прием пищи:	554	17,2	34,2	91,6	747,2	0,29	10,08	0,00	0,00	0,40	51,40	67,78	254,43	4,01	4,08	66,00	81,00	2	2011			2
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, маслом (коп)	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,00	10,70	0,00	0,00	0,05	49,70	26,10	54,60	1,20	0,50	0,00	66,20	82	2015	413/588	2004	
Сосиски отварные с соусом томатным с овощами	50/50	5,9	14,5	3,6	169,3	0,10	1,00	0,10	0,00	0,10	22,20	13,40	78,90	0,90	0,10	164,50	20,70	312	2015			348
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0	0,10	21,80	0,00	0,00	0,10	44,40	33,30	103,90	1,20	0,90	0,00	68,20	312	2015	424	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	424	2015			424
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60	424	2015	424	2015	
Булочка с повидлом	50	5,4	2,6	35,8	187,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	14,75	18,94	57,97	0,96	0,10	13,60	0,40	424	2015			424
Итого за прием пищи:	814	19,0	28,1	113,3	794,7	0,40	33,80	0,10	0,00	0,29	161,25	103,54	332,17	6,36	2,00	217,50	157,10	424	2015	424	2015	
Полдник																						
Сок фруктовый в инд. упаковке "Лобиния"	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	533	2003	
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	13,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00	533	2003			533
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003	533	2003	
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20	533	2003			533
Всего за день:		45,8	69,1	256,5	1 859,3	0,89	85,98	59,90	0,10	1,02	448,59	214,25	775,34	14,29	6,78	463,30	239,30	533	2003	533	2003	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
11.07.2017

6 день

Принем пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему с курой	280	16,5	14,2	30,7	333,3	0,30	15,50	15,40	0,00	0,20	44,70	59,30	225,90	3,00	0,80	1 044,80	74,00	259/гк	2015	
Бутерброд с ветчиной	22/21	5,3	8,3	11,9	137,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	12,80	55,30	0,80	0,70	97,00	2,30	6	2015	
Ватоп водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,60	0,40	0,10	26,20	0,70		2015	
Чай с лимоном, сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	553	23,4	23,1	62,9	563,2	0,40	15,53	15,40	0,00	0,20	66,60	80,10	301,00	4,48	1,60	1 168,00	77,00			
Обед																				
Суп картофельный с курицей, рабицей	255	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	4,60	0,20	0,00	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	376,20	73,40	97	2015	
Котлета из филе курицы натуральное, запеченное	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	277,80	47,10	496	2004	
Капуста тушеная	200	4,9	6,9	20,5	166,4	0,10	4,20	0,10	0,00	0,10	14,10	38,80	77,10	2,40	1,10	495,90	115,80	139	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,60	68,00	2,80			
Итого за прием пищи:	805	31,3	24,7	106,1	784,3	0,52	51,00	0,40	0,30	0,32	193,60	104,10	349,60	8,70	3,80	1 117,90	239,50			
Полдник																				
Сок фруктовый в виде уксуса	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	8,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40			
Ватоп в виде уксуса	26	1,5	8,9	14,5	141,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Булочка домашняя с кукурузой	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,57	37,13	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	424	2015	
Итого за прием пищи:	423	8,9	13,4	89,8	522,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	27,00			
Всего за день:																				
		63,6	61,2	258,8	1 869,8	1,08	82,53	15,80	0,30	0,78	342,77	238,95	768,95	20,12	5,60	2 283,60	319,50			

«КОМПАНИЯ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 11.01.2014

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Скорость реакции		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		K, мг	I, мг
Завтрак																		
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,66	0,60	0,70	0,00	50,60	175	
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	12,80	124,60	0,30	0,60	0,00	3,00	382	
Ванног с сыром	15723	5,4	4,1	11,8	0,00	0,00	20,70	0,00	0,00	132,10	19,80	90,80	0,60	0,70	0,00	44,40	3	
Урина	115	0,5	0,3	11,8	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	2,20	0,00	178,30	1,20	
Итого за прием пищи:	553	15,4	18,0	80,6	0,18	4,70	94,90	0,00	0,79	425,40	80,30	374,60	3,80	2,20	222,70	55,60		
Обед																		
Суп картофельный с яйцом, колбасой и/к	250/5	3,5	5,4	11,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,00	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	
Телятина "Сочные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7,5	1,7	8,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	26,40	86,90	1,30	0,20	37,80	407/887	2015	
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	49,51	1,44	0,56	0,00	23,98	309	
Напиток из курицы	200	1,0	0,1	30,2	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		
Печенье в ас.	20	1,1	6,9	11,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	813	22,9	30,6	109,6	0,31	6,90	1,30	0,20	0,00	74,94	74,58	237,21	5,44	1,76	459,70	139,68		
Полдник																		
Сок фруктов в виде углевода	200	0,0	0,0	20,2	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	
Урина	115	0,5	0,3	11,8	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20		
Пирожок с яйцом, кукурузом	75/2	7,8	7,0	25,4	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	30,14	18,73	104,64	1,52	0,30	47,30	18,40	406	
Итого за прием пищи:	392	8,3	7,3	57,4	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	66,04	40,53	137,04	6,62	0,50	225,60	19,60		
Итого за день:	1702,8	46,6	55,9	247,6	0,59	21,40	106,70	0,90	1,12	566,38	195,41	718,85	10,38	4,46	908,00	214,88		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602083809
17.07.2012

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Хл рецеп-туры	Сборник рецен-тур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг				
Завтрак																					
Пшеница из сыворотки	100	15,9	19,6	13,2	292,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10	17,20	26,90	172,60	2,80	0,20	0,00	26,00	4043889		
Рис отварной	200	4,8	5,7	50,0	270,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	7,10	33,97	103,79	0,78	1,11	0,00	81,03	302	2015		
Чай с пакетиком сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70			
Печенье в ас.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прием пищи:	550	23,4	32,8	95,4	766,8	0,04	0,43	0,00	0,00	0,43	39,80	68,87	296,19	4,26	1,41	26,20	107,73				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и куриой	230/10	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015		
Жаркое по-домашнему с куриой	250	14,8	12,6	27,5	298,0	0,30	13,90	13,70	0,00	0,20	39,80	52,90	201,70	2,70	0,80	933,00	64,90	259778	2015		
Пюре из картофеля и грибов	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	27	1,8	0,3	9,0	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	0,30	36,70	1,50			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70			
Булочка с маком	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424	2015		
Итого за прием пищи:	807	26,5	25,8	147,2	804,8	0,95	58,90	15,80	0,00	0,25	107,30	100,60	327,10	6,20	2,00	1 085,00	160,30				
Полдник																					
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Дюболо	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40			
Батончик в виде упаковки	26	1,5	8,9	14,5	141,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Булочка домашняя с корицей	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	424	2015		
Итого за прием пищи:	423	8,9	13,4	89,8	523,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,06	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70				
Всего за день:		58,7	72,0	332,4	2 093,9	1,15	75,33	15,80	0,00	0,94	229,67	224,22	1150,14	17,45	2,60	1 430,70	270,73				

«КОМОНИСТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602038049
11.01.2011

4 день

4 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Колбаса из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	0,00	26,80	тк 4031617		
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2	0,11	24,20	0,00	0,00	0,11	49,28	36,96	115,33	1,33	1,00	0,00	75,70	312		2015
Чай с ванилем содержанием сахара и лимонном	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	16,60	6,90	9,40	0,80	0,00	42,00	0,00	377		2015
Батон ванильный	32	2,4	0,9	16,4	83,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	10,60	27,20	0,60	0,20	41,90	1,20			
Батон ванильный	552	20,4	26,6	64,3	598,4	0,31	26,80	23,10	0,00	0,21	100,98	77,26	294,43	4,33	1,40	83,90	103,70			
Обед																				
Пш из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	1,80	0,00	0,00	0,05	49,30	32,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88		2015
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291		2015
Рисоток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349		2015
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80			
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Батон ванильный	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	33,60	2,40			
Яблоко	833	21,0	20,6	121,4	779,2	0,16	30,10	0,50	0,00	0,17	150,60	111,40	312,80	8,10	2,20	572,70	210,00			
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389		2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20			
Пирожок с яблоком, кунжутом	75/2	8,2	8,0	25,6	207,4	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	56,74	28,43	117,64	1,82	0,30	57,20	18,40	406		2015
Итого за прием пищи:	592	8,7	8,3	57,6	349,5	0,10	6,30	10,50	0,70	0,33	90,44	48,83	148,24	6,72	0,30	235,20	19,60			
Всего за день:		50,1	55,6	243,3	1 777,1	0,57	63,20	34,10	0,70	0,71	342,02	237,49	755,47	19,18	2,40	897,10	333,30			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
17.04.2015

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг						
Завтрак																					
Сосиска отварная	50	5.5	12.0	0.2	130.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	9.00	71.60	0.80	0.00	110.00	0.00	254	2008
Макаронны отварные с сыром	170	11.2	8.6	40.2	295.5	0.10	0.10	40.10	0.10	0.10	0.10	0.10	202.90	19.80	145.20	1.20	1.10	91.00	100.90	204	2015
Чай с пакетом содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон Подорожанный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40		
Итого за прием пищи:	574	19.1	21.8	74.5	585.3	0.20	12.13	40.10	0.10	0.10	0.10	0.20	254.30	47.70	253.20	5.38	1.50	566.00	104.20		
Обед																					
Рассолинка Ленивая/раскис	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	96	2015
Котлета рыбная с соусом	50/50	7.3	8.1	10.5	148.1	0.00	1.40	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	28.50	21.00	103.00	0.60	0.40	0.00	92.60	118	
Рис отварной	180	4.3	5.1	45.0	244.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.40	30.60	93.50	0.70	1.00	0.00	73.00	302	2015
Компот из свежей смородины	200	0.5	0.1	28.9	123.0	0.01	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.70	13.40	18.40	0.70	0.00	0.00	0.00	345	2015
Хлеб пшенич	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.20	28.60	1.20		
Булочка с повидлом	50	4.3	2.0	30.1	155.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.55	18.54	52.57	0.36	0.30	18.30	0.20	494	2015
Итого за прием пищи:	801	19.8	20.6	133.5	814.3	0.25	35.70	3.30	0.00	0.00	0.00	0.42	106.15	111.54	342.47	4.66	2.00	46.90	231.70		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	389	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40		
Батончик в инд упак.	26	1.5	8.9	14.5	141.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Булочка домашняя с кукурузом	75/2	6.9	4.0	43.3	236.5	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	49.37	37.15	90.65	1.59	0.00	12.10	0.30	474	2015
Итого за прием пищи:	423	8.9	13.4	89.8	522.3	0.16	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	82.57	54.75	117.85	6.99	0.20	345.70	2.70		
Всего за день:		47.8	55.8	297.8	1921.9	0.61	63.83	43.40	0.10	0.88	0.46	0.88	443.02	213.99	713.52	17.03	3.70	958.60	338.60		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ИНН 7602088809

г. Ярославль

11.01.2011

Получение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Хл. расщеп-туры	Скорость расщеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Оладьи с молоком сгущенным	150/74	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	т.т.к.	
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	0,60	0,20	333,60	2,40		
Итого за прием пищи:	569	11,7	7,1	114,8	567,4	0,26	14,30	88,50	0,00	0,40	314,50	78,20	315,30	5,16	0,70	333,60	5,90		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0	0,03	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,30	36,80	0,70	0,50	0,00	69,20		
Карпаччо "Сельдь" со сметано-томатным соусом	30/20	7,3	11,7	8,2	149,7	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	21,30	1,40	36,80	1,30	0,30	0,00	37,80		
Каша гречневая рассычатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,30	0,00	0,00	0,10	0,10	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	0,00	69,40		
Напиток из курицы	200	0,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	34,8		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	1,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20		
Батон подорожаный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	0,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80		
Итого за прием пищи:	891	27,3	26,0	161,0	845,5	0,43	7,50	1,10	0,00	0,12	86,60	210,90	421,10	9,50	3,30	83,10	179,40		
Полдник																			
Сок фруктовый в виде упаковки "Лобинский"	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Макаруны	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20		
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	4,20	39,80	0,10	0,23	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20		
Итого за день:		48,6	39,9	327,5	1730,3	0,91	58,90	129,40	0,10	0,83	637,04	332,03	925,14	18,58	4,70	596,50	186,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Подник
12-18 лет	558	811	392

с аттестационной стратегичностью

«Контакт»

«БРАБЛД ОДГ-ЛЕВНО»

00380609Z 1111

1000