



"Утверждено"

Институт питания
Федеральный научный центр
социального питания



Исведено С.В.

20 г.

ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ
и лагерей внешкольного образования
возрастной группы 12-18 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)

Неская первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг										
Завтрак																											
Пюре "Пшеница"	100	14,2	17,3	17,7	277,9	0,00	0,10	5,80	0,00	0,10	17,80	23,50	138,60	2,10	0,20	46,80	32,10	378	1	2015	309	376	376	376	376	376	376
Вареная с маслом	100/10	1,6	7,9	10,4	135,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	4,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,20										
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,4	209,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,12	44,28	1,90	0,50	21,46	0,00										
Пюре картофельное	25	1,9	0,7	13,9	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,40	0,20	42,80	0,20										
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00										
Итого за завтрак	550	24,4	31,3	57,5	722,4	0,10	0,10	45,80	0,20	0,10	46,90	64,92	226,98	4,38	1,00	107,30	55,16										
Обед																											
Суп картофельный с горохом, луком, маслом (жиром)	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	0,00	0,00	0,00	43,11	76,90	58,49	2,76	0,38	0,00	65,11	102	1	2015	378	378	378	378	378	378	378
Биточки Хрустяшки	100	26,0	27,9	3,6	353,5	0,00	0,00	53,20	0,30	0,30	34,80	76,90	301,10	4,31	2,80	188,90	47,10										
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	246,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,20	6,30	30,46	92,04	0,71	1,00	0,00	72,67										
Пюре из свеклы с маслом, луком, с/м	200	0,3	0,1	34,8	145,0	0,07	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,00										
Надс пюре	30	2,0	0,4	19,4	53,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,70	1,70										
Леденцы шоколадный	20	1,5	0,6	19,3	55,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,00										
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	3,5	2,8	201,1	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 обед	856	44,5	48,4	146,2	1 238,2	0,29	9,96	53,20	0,30	0,20	42,30	114,54	543,63	6,72	4,68	257,30	187,63										
Всего за день		68,9	79,7	233,7	1 960,7	0,39	9,99	99,00	0,50	0,40	89,20	179,44	776,61	11,55	5,68	364,60	242,79										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
Завтрак																					
Блины молочные, молочный напиток с маслом сливочным	200/5	5,1	5,5	31,4	215,1	0,00	0,60	24,70	0,10	0,10	116,40	26,50	119,50	0,40	0,80	186,20	41,90	182	2015		
Баттерфляй с маслом	100/10	1,6	7,9	10,4	135,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	4,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,20	1			
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,4	209,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,12	44,28	1,90	0,50	21,46	0,00	2015			
Пюре картофельное	25	1,9	0,7	13,9	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,40	0,20	42,80	0,00	2015			
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	382			
Итого за завтрак	580	11,3	18,4	85,4	567,8	0,10	0,60	89,10	0,40	0,40	299,60	67,40	280,40	1,40	1,70	389,60	46,10				
Обед																					
Суп с мясом, картофелем, морковью и луком	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	1,70	0,70	0,00	0,00	37,10	11,40	35,50	0,30	0,70	87,50	21,20	111	2015		
Биточки "Хрустяшки" с соусом	100/10	1,6	7,9	10,4	135,5	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	3,40	3,40	13,40	0,30	0,20	7,00	34,30	779			
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	246,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,10	17,80	10,91	31,21	0,44	1,29	0,00	60,51	305			
Пюре из свеклы с маслом, луком, с/м	200	0,3	0,1	34,8	145,0	0,07	0,36	0,00	0,00	0,00	16,80	14,50	30,00	0,60	0,00	0,00	60,51	305			
Надс пюре	30	2,0	0,4	19,4	53,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,40	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	2015			
Леденцы шоколадный	20	1,5	0,1	30,2	56,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	5,50	25,20	1,70	0,40	39,40	1,60	2015			
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	3,5	2,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,20				
Итого за обед	856	44,5	48,4	146,2	1 238,2	0,29	3,46	1,70	0,00	0,00	107,60	60,00	176,00	3,40	3,00	252,30	127,31				
Всего за день																					
		68,9	76,2	231,6	1 960,7	0,39	9,96	99,00	0,50	0,40	423,20	297,40	783,40	10,74	4,69	742,90	273,41	2015			

3 день.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. объ. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D3, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Завтрак: порция с молоком ступенчатая	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	5,80	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	104,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	2015	
Булочное изделие	50	4,3	2,0	30,8	158,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,15	17,50	50,27	0,86	0,00	1,50	0,20	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	30,90	10,00	13,80	2,30	0,20	347,40	2,50	2015	
Итого за прием пищи:	580	31,7	15,3	100,4	686,1	0,10	12,93	24,70	0,10	0,44	319,15	67,44	309,27	4,84	1,00	635,60	6,50		
Обед																			
Шш из смеси круп с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	130,8	0,00	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	
Пюре со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	3,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	161,20	291	
Салат с овощами	100	1,3	0,4	4,0	26,3	0,00	25,33	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,39	0,00	0,00	0,00	2004	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	30,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,50	1,20	0,40	39,40	1,60		
Кондитерское изделие без крема	30	1,1	6,6	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:	879	28,8	33,2	109,3	881,2	0,31	43,43	6,80	0,00	0,30	136,17	118,18	370,74	9,29	2,10	546,50	239,50		
Всего за день:		60,5	48,4	209,6	1 567,4	0,31	56,36	31,50	0,10	0,74	455,32	185,62	746,01	14,13	3,10	1 200,10	246,00		

4 день.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные, рецептур.	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D3, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																		
Котлета "Морской"	100	12,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	20,10	123,90	1,10	0,90	296,80	146,70	776
Пюре картофельное	180	2,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	31,04	103,08	1,20	0,90	0,00	0,00	2015
Чай с 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	2015
Булочное изделие	25	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,50	1,20	0,40	39,40	1,60	2015
Кондитерское изделие без крема	35	3,9	8,8	25,8	201,1	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:	580	23,0	24,6	81,9	647,8	0,20	27,23	0,00	0,10	0,20	90,04	71,04	301,03	3,08	2,00	329,60	215,36	
Обед																		
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,10	6,80	6,20	0,00	0,10	42,20	28,20	88,90	1,40	0,60	523,50	86,20	96
Картофельная из отварной говядины	30/50	1,5	2,1	5,4	79,4	0,00	1,00	12,00	0,00	0,00	35,10	19,60	147,90	2,10	0,40	68,90	82,60	62
Макаронные изделия отварные	180	6,0	5,4	31,5	300,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	23,17	44,28	1,30	0,50	0,00	0,00	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	2015
Хлеб ржаной	21	1,3	0,3	7,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	4,00	18,20	0,80	0,30	28,60	1,20	
Булочное изделие	20	1,3	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	0,10	26,20	0,20	
Итого за прием пищи:	806	30,4	31,5	86,7	775,4	0,20	7,83	18,70	0,00	0,20	102,53	81,99	319,18	9,28	1,80	647,20	192,16	
Всего за день:		53,3	56,0	168,6	1 423,2	0,40	30,08	18,70	0,10	0,40	192,99	136,76	620,20	9,36	3,80	976,80	407,42	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,20	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	ТР	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,30	0,28	0,00	0,00	0,00	370		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	12,40	0,00	0,00	0,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50				
Итого за прием пищи:	555	10,7	13,3	110,8	603,3	0,30	12,98	105,90	0,20	0,00	224,75	68,40	256,15	5,48	2,15	0,00	89,50			
Обед																				
Суп из свеклы с лапшой с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,70	93,80	2,00	0,50	331,90	83,50	82	2015	
Картофель отварной	100	13,6	19,2	10,4	257,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	7,20	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ТР		
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	217,8	0,04	0,30	0,00	0,00	0,00	6,37	5,46	30,04	0,71	1,00	0,00	72,62	202		
Салат свежий	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,80	0,00	0,00	0,00	10,87	14,33	30,08	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2015	
Пюре из фруктов	200	1,0	0,1	37,3	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		2003	
Выпечное изделие	50	6,2	6,0	25,2	179,2	0,08	0,00	24,30	0,00	0,03	104,27	17,40	60,94	0,77	0,40	14,10	0,20	522		
Итого за прием пищи:	938	35,4	37,8	135,7	1460,2	0,32	15,88	47,60	0,00	0,43	221,21	123,10	483,46	7,18	2,60	459,60	187,22			
Всего за день:		46,1	51,1	246,3	1663,5	0,62	28,86	153,50	0,30	0,43	445,96	191,30	739,61	12,69	4,75	807,10	276,72			

Несения нервия 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 "Рубчик"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	22,80	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	9,6	5,4	31,5	204,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	35,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	
Батон поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,30	0,70	0,30	44,90	1,30		
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	-	0,00	0,80	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	25,0	21,7	81,4	644,1	0,30	9,60	29,60	0,20	0,20	55,25	66,75	233,78	4,50	0,80	133,50	55,96		
Обед																			
Суп картофельный с горохом, луком, мясом (котлет)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,30	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,90	541,70	74,40	102	
Пюре картофельное	100	26,0	27,0	3,6	383,5	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,80	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК	
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	217,8	0,04	0,30	0,00	0,00	0,00	6,37	5,46	30,04	0,71	1,00	0,00	72,62	308	
Салат свежий	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,80	0,00	0,00	0,00	10,87	14,33	30,08	0,60	0,00	0,00	0,00	576	
Чай с лимоном	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,49	2,30	0,28	0,00	0,00	0,00	376	
Хлеб ржаной	28	1,8	0,5	9,4	45,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,80	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Выпечное изделие	60	4,1	0,4	10,9	40,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,10	5,30	0,50	0,00	72,80	0,70	406	
Итого за прием пищи:	953	42,6	38,8	105,5	966,4	0,44	13,79	53,40	0,30	0,60	434,72	117,43	363,79	7,09	5,00	842,90	196,42		
Всего за день:		67,5	60,4	186,9	1610,6	0,74	23,89	83,00	0,50	0,80	489,97	184,36	899,57	11,59	5,80	975,50	252,38		

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

2 дня

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, 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																											
Каша "Геркулес" молочная, заправленная маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,3	0,12	0,80	49,50	0,00	0,00	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	176	2015									
Вареное яйцо	10/20	1,6	7,9	10,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	20,00	0,40	0,10	0,00	21,20	0,70	1	2015								
Сыр (попеченный)	15	3,9	2,9	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	2,40	0,00	0,00	0,00	14,30	0,00	15	2015									
Блюдо с молоком	200/1	0,1	5,5	17,6	0,06	1,60	24,40	0,00	0,00	15,30	21,40	124,60	0,50	0,60	0,00	1,00	382	2015									
Фрукт	125	0,8	0,5	18,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	1,30	2,80	0,20	347,50	2,50											
Итого за прием пищи:	575	15,5	25,9	79,7	0,18	15,00	148,70	0,00	0,00	450,40	74,20	397,30	4,40	2,10	389,50	56,90											
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	4,9	5,0	15,7	0,00	0,70	0,70	0,00	0,00	38,40	13,10	51,50	1,10	0,70	110,90	71,70	111	2015									
Пюре "Овсяное" с соком	100/50	14,3	18,3	12,7	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	55,30	15,30	15,30	2,30	0,20	76,00	35,40	776	2015									
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,0	45,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,70	16,00	24,24	5,40	1,70	0,00	68,51	30	2015									
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	0,00	2,33	0,00	0,00	0,00	15,90	20,00	26,24	0,90	0,00	0,00	0,00	576	2015									
Пюре из картофеля	200/1	1,0	0,1	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	4,30	20,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015									
Начо репчатый	24	1,0	0,3	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	1,00	20,00	1,00	0,00	32,60	1,30											
Вареное яйцо	50	4,5	2,5	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,45	19,70	34,77	0,60	0,00	1,40	0,20	424	2015									
Итого за прием пищи:	969	37,7	33,5	144,7	0,00	27,13	17,70	0,00	0,00	117,45	51,70	247,55	11,60	2,40	222,10	176,51											
Всего за день:		53,2	59,4	224,4	0,18	47,13	150,70	0,00	0,00	567,85	125,93	644,85	16,00	4,50	611,60	333,31											

3 дня

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеб. угле, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		
Завтрак																		
Омлет с мясом свинины	150/50	11,1	6,6	57,8	0,20	1,10	88,50	0,00	0,00	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	776	2015
Чаше с мясом, содержащим сахар и лимон	200/10/10	0,1	0,0	10,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,70	2,40	4,40	0,30	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фрукт	130	0,5	0,4	15,4	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,70	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,50		
Итого за прием пищи:	550	11,7	7,0	111,2	0,20	4,90	88,50	0,00	0,00	317,50	82,00	320,80	4,50	0,70	201,50	4,80		
Обед																		
Суп картофельный с яйцом и капустой	250/10	6,6	4,0	20,0	0,10	0,70	0,70	0,00	0,00	37,20	13,00	105,10	1,70	0,90	717,00	79,20	97	2015
Угали из свинины	50/50	1,7	14,5	4,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	20,40	17,00	135,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015
Картофель запеченный	180	3,6	4,6	29,4	0,20	14,40	14,40	0,10	0,10	45,70	38,00	101,10	1,90	0,70	1024,10	345,00	776	2015
Овощи свежие	100/1	1,3	0,4	3,9	0,00	25,32	0,00	0,00	0,00	15,08	20,00	26,24	0,90	0,00	0,00	0,00	576	2015
Пюре из смеси свинины, лимона, см	200/1	0,2	0,1	34,8	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	16,70	8,00	7,00	0,70	0,00	0,00	0,00	343	2015
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,40	15,70	0,20	0,20	21,50	1,00		
Кондитерское изделие без жира	35	5,9	8,8	25,8	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:	925	31,8	32,8	130,4	0,32	53,62	14,60	0,30	0,30	136,68	120,67	378,34	7,97	1,90	1819,10	506,40		
Всего за день:																		
		44,5	39,8	241,6	0,50	58,52	103,10	0,30	0,30	454,18	203,27	699,14	12,83	4,40	1819,10	506,40		

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник: рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Угле- воды, 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																			
Омлет картофельный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	0,10	0,20	34,40	0,20	0,50	104,10	15,10	210,40	2,30	1,50	274,80	78,80	2015		
Угнетатель с маслом	10/20	3,0	7,0	10,4	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,80	0,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	2015		
Чай с сахаром	25	1,9	0,7	13,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,50	21,30	0,50	0,20	52,80	0,00	2015		
Пюре картофельное	200/15	0,1	0,0	15,0	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		
Фрукты	150	0,5	0,5	12,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,00	2,60	0,20	317,50	2,50	2015		
Итого за прием пищи:	550	18,9	29,5	53,3	0,10	0,20	74,40	0,20	0,50	147,50	42,40	268,50	6,30	2,00	632,80	82,90			
Обед																			
Пит. и энерг. вещества с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	0,05	0,05	15,71	0,00	0,00	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	75,36	38		
Пит. и энерг. вещества с картофелем	150/50	19,7	28,3	42,4	0,10	0,20	17,40	0,20	0,50	40,40	14,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	2015		
Омлет картофельный	100	0,9	0,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,78	14,25	29,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2004		
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	2015		
Угнетатель с сахаром	33	2,2	0,4	11,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80	2015		
Пюре картофельное	30	3,6	6,3	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	13,76	34,14	0,70	0,30	0,00	24,10	424		
Пюре картофельное	843	28,0	40,5	69,3	0,85	24,48	14,50	0,20	0,18	139,12	89,08	353,05	6,58	1,80	165,70	203,56	2015		
Итого за прием пищи:	4629	70,0	122,6	1369,5	0,95	37,21	88,90	3,10	0,68	236,62	131,48	621,25	12,86	3,80	798,00	289,46			

5 день

Цирем пицца, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		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																		
	100	15,3	18,6	12,9	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,20	25,70	158,40	2,60	0,20	47,30	30,10	2015	
	180	5,7	5,8	24,5	0,10	21,60	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,30	0,90	0,00	67,60	376	
	30	0,4	0,1	1,6	0,00	7,82	0,00	0,00	0,00	4,16	5,99	7,82	0,26	0,00	0,00	0,00	2004	
	200/10	0,1	0,0	10,0	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	
	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	2015	
	550	21,8	25,4	63,8	0,10	29,40	0,00	0,00	0,30	85,00	76,03	297,60	4,94	1,30	86,60	98,86		
Обед																		
	250/10	5,2	2,8	17,1	0,10	6,80	0,20	0,00	0,10	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	2015	
	100	22,3	16,6	6,1	0,10	0,00	0,20	0,00	0,20	24,00	15,40	148,70	1,50	2,10	202,80	48,40	2015	
	180	6,6	3,4	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,17	44,28	1,30	0,90	0,00	21,46	2004	
	200	1,0	0,1	30,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	30	2,9	0,4	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70	2015	
	130	0,5	0,4	13,4	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	2,20	14,00	18,70	2,30	0,70	201,80	1,40	2015	
	900	37,6	25,7	108,3	0,40	10,00	0,40	0,00	0,30	101,15	89,72	321,78	7,70	3,80	958,90	158,56		
		59,3	51,0	172,1	0,50	39,40	0,40	0,40	0,60	184,15	165,75	619,38	12,64	5,10	1045,50	257,42		
Всего за день:																		

ООО "Комбинат социального питания"

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, 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
Итого за весь период	546,5	571,9	2 037,5	5,53	356,80	819,40	5,80	6,69	3 950,11	2 016,30	7 352,17	128,45	43,61	9 614,50	2 939,13
Среднее значение в период	54,7	57,2	203,8	0,55	35,68	81,94	0,60	0,67	395,01	201,63	735,22	12,85	4,36	961,50	293,91
Содержание белков, жиров, углеводов и энергии в меню за период в % от калорийности	13,8	32,5	55,7												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	561	904