

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

" ____ " ____ 20__ г.



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
Блинчики с вишневым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.70	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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	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	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	10.0	12.4	112.8	603.4	0.28	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.60	83.31	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым с курой	250/10	8.9	2.9	19.9	142.4	0.30	4.90	0.20	0.00	0.00	43.30	35.50	97.60	2.30	1.20	510.20	75.20	0.00	0.00	0.00	102	2015
Тфтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	228.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.90	1.60	0.20	75.00	39.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.5	200.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.75	25.12	44.28	1.30	0.50	0.00	21.46	0.00	0.00	0.00	309	2015
Компот из свежих плодов (слубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	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	0.00	0.00	0.00		
Печенье	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	821	28.3	32.9	118.3	887.3	0.41	7.60	1.70	0.00	0.01	98.55	104.22	299.48	7.40	2.30	640.00	138.36	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в индивид. упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	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	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00		
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	48.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		56.5	60.4	283.0	1 908.9	0.88	42.85	169.89	0.48	0.45	806.08	238.65	932.86	16.73	5.41	1 366.20	225.57	0.00	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур															
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																	
																					Масса порции	90	120	22.4	11.7	303.3	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20
Биточек "Мясной"	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015			
Пюре картофельное	45	0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.62	6.47	13.58	0.28	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	71	2015		
Огурец свежий	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	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	376	2015		
Чай с сахаром	50	3.6	6.3	22.1	158.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.84	13.76	35.14	0.70	0.30	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	0.00	424	2015			
Булочка домашняя	550	19.2	33.5	69.9	663.8	0.68	21.42	2.00	0.00	0.11	81.07	72.29	280.31	4.54	1.25	45.10	107.54	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																																			
Завтрак																																			
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4.3	2.6	19.8	120.3	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	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	0.00	97	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	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	0.00	290	2015	
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.6	268.2	0.04	0.80	0.00	0.00	0.33	7.08	33.78	103.16	0.79	1.11	0.00	80.53	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	0.00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	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	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	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	0.00	0.00	0.00	
Батон йодированный	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	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	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	812	25.8	20.6	126.0	798.0	0.36	12.19	35.83	0.00	0.53	122.33	108.99	338.92	5.49	2.77	746.90	212.01	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	0.00	0.00	0.00	
Полдник																																			
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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	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	0.00	0.00	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	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	0.00	0.00	0.00
Яблочко слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	6.40	0.00	0.00	0.00	0.20	34.60	21.00	31.30	5.00	0.20	186.20	1.20	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	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		48.6	65.2	252.4	1 809.9	1.05	40.01	37.83	0.00	0.84	238.00	202.28	650.53	15.09	5.07	1598.20	399.76	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	0.00	0.00	0.00	

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088609
г. Ярославль

3 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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пирог Манник	170	9.4	26.3	82.7	610.5	0.10	0.10	0.00	0.30	0.20	66.10	17.20	108.40	0.90	0.80	170.00	7.20	0.00	0.00	ТТК	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	106.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с лимоном	200/193	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	0.00	14.20	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	608	12.6	28.3	122.3	802.9	0.10	13.30	106.00	1.80	0.40	98.50	29.20	126.00	3.86	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	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	0.00	0.00	111	
Котлета "Лаконка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	26.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Рагу овощное	200	3.6	14.9	17.3	218.8	0.11	25.12	92.43	0.00	0.11	72.11	32.60	87.41	1.23	0.78	0.00	87.07	0.00	0.00	143	
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	0.40	0.00	0.00	0.00	343	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	801	24.5	40.6	128.2	852.2	0.38	30.32	115.53	0.00	0.25	151.61	86.20	309.41	6.03	1.98	116.50	185.77	0.00	0.00	0.00	
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	0.00	0.00	389	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	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	0.20	0.00	0.00	
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00	0.00	
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.6	189.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	6.60	39.30	0.50	0.30	58.40	21.30	0.00	0.00	424	
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.3	316.3	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.20	25.60	70.30	3.40	0.30	213.40	21.30	0.20	0.00	0.00	
Всего за день:		42.7	73.9	309.8	1970.4	0.69	85.62	220.53	1.80	0.85	309.31	141.00	505.71	13.29	3.28	693.60	216.77	0.20	0.00	0.00	

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая целостность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.20	20.20	117.90	1.60	0.20	75.20	39.80	0.00	0.00	461	2004
Творожки "Сочные" с соусом красным основным	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.96	200.48	4.52	1.49	0.00	96.86	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	40	0.2	0.0	4.3	0.00	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	5.77	12.11	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Омлет свежий	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00	389	2015
Батон йодированный	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Сок фруктовый	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	0.00		
Печенье	551	21.1	30.2	91.7	727.8	0.26	8.57	1.50	0.00	0.28	67.17	174.43	362.39	9.56	1.89	102.70	97.46	0.00	0.00		
Обед																					
	250	1.7	4.3	10.3	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.60	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	18.0	15.0	38.4	364.0	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	1.10	0.00	57.60	0.00	0.00	291	2015
Плов со свининой	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	133	2015
Кукуруза консервированная старшая	200	0.2	0.0	17.1	69.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	20.30	5.00	7.20	0.50	0.00	61.60	0.00	0.00	0.00	348	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Булочка домашняя	808	26.9	26.5	107.9	793.3	0.70	15.20	30.20	0.00	0.13	125.14	110.36	322.54	5.70	2.50	465.80	169.20	0.00	0.00		
Полдник																					
	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	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	333.60	2.40	0.00	0.00		
Яблоко	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003
Хачапури с сыром	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
		65.3	71.9	251.4	1 939.4	1.15	38.57	121.40	0.20	0.85	685.05	352.61	1 076.15	19.38	0.649	993.00	270.96	10.00	0.00		
Всего за день:																					

«КОМОНЕТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Птица тушеная в соусе	70/50	18.1	17.5	3.3	285.4	0.10	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Помидор свежий	47	0.7	0.1	1.9	12.4	0.00	11.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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			
чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	552	25.8	22.7	56.7	567.3	0.18	14.05	28.20	0.00	0.10	52.67	60.00	226.46	3.38	0.52	56.80	98.98	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2015	
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20.4	13.9	21.4	286.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	178.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.2	163.1	0.10	21.55	0.00	0.00	0.10	43.88	32.91	102.73	1.20	0.90	0.00	67.42	0.00	0.00	312	2015
Чай с низким содержанием сахара	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	0.00	0.00	376	2015
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	0.00	0.00	424	2015
Булочка сахарная	50	4.6	4.7	30.3	182.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	37.90	0.50	0.30	56.20	25.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	824	33.2	27.8	104.6	807.8	0.50	34.08	0.30	0.30	0.30	145.08	86.51	397.33	6.98	3.70	640.10	215.02	0.10	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упак.	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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	0.00	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Язык говяжий	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.60	13.00	17.30	2.20	0.20	186.20	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		62.6	61.6	217.9	1 713.2	0.68	50.53	28.50	0.30	0.40	219.35	169.51	641.09	12.56	4.42	863.10	315.20	0.10	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептов		
		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	F, мг	Se, мг	ТТК							
																					Вит, мг	В1, мг	С, мг			А, мкг	Д, мкг
Завтрак																											
Блинок "Школьный"	100	14.2	17.3	12.7	277.9	0.00	0.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.10	17.80	23.50	138.60	2.10	0.20	46.60	32.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.33	7.92	16.63	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	552	22.2	22.6	69.1	584.2	0.08	5.01	5.80	0.00	0.00	0.10	52.72	67.55	223.53	4.81	0.82	116.30	50.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
Суп картофельный с горохом лученым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.9	3.4	216.4	0.10	1.70	20.10	0.00	0.00	0.10	21.30	17.40	115.20	1.00	0.10	54.60	80.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.6	319.3	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.38	177.63	266.64	6.01	1.98	0.00	75.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
Налипкок 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	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	9.70	44.40	2.00	0.60	69.40	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	801	33.6	28.9	122.3	916.4	0.68	10.70	20.10	0.00	0.31	109.08	248.13	521.34	12.04	3.08	124.00	224.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
Молоко в индийском упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ханалури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	73.0	66.6	243.3	1 917.7	0.95	30.51	115.60	0.20	0.85	654.54	1 136.09	383.50	20.97	5.00	604.90	279.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов								
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг															Д, мкг	В2, мг			Са, мг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																																		
Блинчики с вишневым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2015			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	0.00	28.00	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	0.00	0.00	0.00		
Ублоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	0.20	333.60	2.40	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	0.00		
Итого за прием пищи:	565	10.0	12.4	112.8	603.4	0.28	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.60	83.31	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	0.00		
Обед																																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс.) и сметаной	255/10	2.8	4.4	12.8	105.3	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.70	25.10	56.30	1.40	0.50	357.00	86.40	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	0.00		
Тертель "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.90	1.60	0.20	75.00	39.80	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	0.00	0.00	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.7	242.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.36	30.43	92.94	0.71	1.00	0.00	72.55	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	0.00	0.00	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	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	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	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	0.00	0.00	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	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	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	824	21.5	27.3	123.7	834.9	0.15	10.50	7.70	0.00	0.32	133.13	107.91	343.42	6.31	2.30	511.00	201.75	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	0.00	0.00	
Полдник																																		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	6.00	14.00	2.80	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	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	0.00	0.00	0.00
Яблочк слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	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	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.00	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	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	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		35.0	50.7	293.0	1 786.4	0.44	40.95	106.19	0.28	0.52	387.92	199.12	629.90	16.82	4.61	1 058.60	289.76	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	0.00	0.00	0.00

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602083809

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
		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	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.60	49.80	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	0.00	0.00	175	2015		
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015		
Кефир сливочный	71	6.3	9.1	39.0	263.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	586	16.3	23.1	108.4	711.5	0.18	4.80	74.20	0.00	0.79	294.10	68.10	284.50	3.30	1.50	186.00	54.80	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом	250	3.7	5.8	19.9	147.7	0.10	9.60	0.20	0.20	0.10	35.40	31.00	85.70	1.50	0.60	691.20	79.40	0.00	0.00	97	2015		
Гуляш из свинины	50/50	10.7	25.7	4.5	322.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015		
Каша перловая рассыпчатая	180	5.5	5.1	38.6	227.7	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	32.10	22.40	170.20	1.10	0.50	100.70	64.00	0.00	0.00	302	2015		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015		
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00				
Батон йодированный	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	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	808	24.2	37.8	102.6	886.0	0.30	11.40	17.00	0.30	0.20	114.40	92.20	439.40	7.20	1.80	957.00	225.90	0.00	0.00				
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	0.00	0.00	389	2015		
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	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	0.20	0.00				
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00				
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.3	187.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	38.90	0.50	0.30	57.80	21.30	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.0	313.6	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.10	25.50	69.90	3.40	0.30	212.80	21.30	0.20	0.00				
Всего за день:		46.1	65.9	270.0	1 911.1	0.69	58.20	91.20	0.30	1.19	467.60	185.80	793.80	13.90	3.60	1 355.80	302.00	0.20	0.00				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 520001600000

10 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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Завтрак творожная с молоком стученным	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	0.60	304.60	3.80	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00			
Чай с лимоном	200/157	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.60	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	30.1	14.3	86.3	615.5	0.10	13.50	24.70	0.10	0.40	317.00	65.50	352.50	5.00	1.20	718.70	7.40	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (конс.)	255	2.5	5.3	9.0	84.3	0.00	12.00	0.20	0.00	47.00	21.40	49.70	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	12.6	32.6	13.2	386.9	0.00	0.40	0.00	0.00	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	34.9	222.6	0.11	0.00	0.00	0.00	6.38	27.88	49.15	1.44	0.56	0.00	23.82	0.00	0.00	309	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00			
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	812	25.5	44.8	89.7	864.5	0.11	12.43	0.20	0.00	90.08	88.38	310.35	7.02	1.56	425.70	125.52	0.00	0.00			
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00		
Всего за день:		72.9	74.3	227.9	1 898.2	0.40	40.73	114.60	0.30	0.94	899.62	221.70	1 054.07	16.14	3.86	1 509.00	136.82	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМОНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
760002000000

11 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
					100														287.1	0.10	1.00	23.10	0.00
Завтрак																							
Котлета "Лякомка"	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	60.70	26.80	0.00	0.00					
Рис отварной	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00					
Помидор свежий	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.10	10.57	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Батон йодированный	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00					
Чай с низким содержанием сахара	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	0.00	0.00					
Печенье "Венское"	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	21.5	28.6	90.1	719.7	0.13	11.21	23.20	0.40	2.98	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00					
Обед																							
Раиссолник Ленинградский с курой	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00					
Жаркое по-домашнему	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	133.00	0.00	0.00	0.00					
Напиток из смеси сухофруктов	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00					
Хлеб ржаной	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00					
Пирожок с конфитуром	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	0.09	3.60	0.00	0.04	0.70	14.30	35.50	11.30	0.30	24.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	20.7	19.1	130.7	787.0	0.46	27.59	13.80	0.00	0.32	130.97	127.78	381.68	17.40	2.00	154.3	223.40	0.00	0.00					
Полдник																							
Сох фруктовый в инд.упаковке	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Груша	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00					
Льзючок слоеный	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00					
Всего за день:	45.8	58.8	277.2	1 854.8	0.60	48.80	37.00	0.40	2.88	238.68	222.66	721.17	26.73	3.83	1 876.10	319.97	0.00	0.00					

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин Е, мг		
Завтрак																						
Бриэль куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	0.00	ТТК	2015	
Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.3	163.3	0.10	21.57	0.00	0.00	0.10	43.93	102.83	1.20	0.90	0.00	67.49	0.00	0.00	0.00	312	2015	
Омлет свежий	37	0.2	0.0	0.7	3.9	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	6.27	11.18	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	567	25.9	21.4	72.0	594.4	0.20	32.76	0.20	0.40	0.30	93.50	275.41	3.70	3.00	243.60	112.39	0.10	0.00	0.00			
Обед																						
Суп крестьянский с крупой	250	1.9	4.4	14.5	107.1	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	41.10	21.60	47.20	1.00	0.40	247.30	83.10	0.00	0.00	98	2015	
Печень по-строгановски	50/50	13.2	11.2	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.48	292.96	5.00	0.88	0.00	85.91	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.6	287.8	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.46	160.11	240.34	5.42	1.79	0.00	66.17	0.00	0.00	302	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	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.10	27.90	1.30	0.40	43.50	1.80	0.00	0.00			
Булочка домашняя	30	2.2	3.8	13.3	95.8	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.96	8.26	21.08	0.42	0.16	0.00	14.46	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	807	29.7	27.0	102.6	791.2	0.96	16.52	59.10	0.00	144.98	114.64	214.95	632.18	13.42	3.65	290.80	253.44	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Мандарины	100	0.6	0.2	7.5	36.0	0.10	36.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00			
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00			
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.3	187.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	38.90	0.50	0.30	57.80	21.30	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.0	313.6	0.21	42.00	0.00	0.00	0.00	59.10	25.50	69.90	3.40	0.30	212.80	21.30	0.20	0.00			
Всего за день:	61.1	53.4	233.6	1 695.2	1 37	91.28	59.30	0.40	145.48	267.24	305.32	977.49	20.52	6.95	747.20	397.19	0.30	0.00	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	654,4	780,0	3119,2	22222,1	9,40	630,42	1 136,44	4,76	156,10	5 364,50	2 803,60	9 773,87	205,64	53,98	13 588,80	3 355,86	1,00	0,00
Среднее значение за период	54,5	65,0	259,9	1 851,8	0,78	52,54	94,70	0,40	13,01	447,04	233,63	814,49	17,04	11,32	1 692,40	279,96	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	31,6	56,6															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Оренбург

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	565	810	379