

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

"__" ____ 20__ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комплекс социального питания"

Ивченко С.В.

"__" ____ 20__ г.



Основное 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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	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	тпк	
Чай с ирисом 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
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		
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		
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		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лушеным, мясом (кокс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.06	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015
Тертлет "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	228.5	0.00	1.90	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	тпк	
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	309	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	0.00	0.00	343	2015
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		
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		
Итого за прием пищи:	816	26.9	36.0	118.3	917.2	0.35	10.76	1.50	0.00	0.10	100.36	97.71	303.27	7.66	1.58	130.60	128.97	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый	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
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		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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		
Итого за прием пищи:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		43.9	60.0	282.6	1 903.0	0.64	47.21	99.99	0.28	0.30	348.35	182.12	572.45	16.27	3.79	825.80	214.68	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Валюта, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свиных рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.98	0.00	0.00	0.00	0.00	36.61	27.46	85.69	1.00	0.75	0.00	56.24	0.00	0.00	312	2015
Омлет свиной	28	0.2	0.0	0.6	3.0	0.00	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	4.76	4.04	8.48	0.17	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	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	553	19.8	41.0	80.0	766.8	0.68	20.25	2.00	0.00	0.21	82.71	78.26	306.61	5.05	1.35	71.40	105.94	0.00	0.00			
Обед																						
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	87	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.88	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.36	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.6	269.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.05	33.74	103.05	0.79	1.11	0.00	80.45	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	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			
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			
Итого за прием пищи:	812	25.8	20.6	126.0	797.7	0.36	12.19	35.63	0.00	0.53	122.32	108.95	339.81	5.49	2.77	746.90	211.93	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.06	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			
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			
Булочка домашняя	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	
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	5.00	42.00	0.00	0.33	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	166.00	25.30	0.00	0.00			
Всего за день:		55.6	74.8	249.8	1 900.6	1.72	37.44	79.83	0.00	1.07	475.47	241.97	877.86	13.64	4.62	1 004.50	343.07	0.00	0.00	СОВЕТСТВЕННОСТЬЮ		

«КОМБИНАТ

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белок, г		Жиры, г	Углевод, 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
Завтрак																					
Плов со свиной	180	15.0	20.1	35.0	380.9	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	38.00	53.90	188.30	1.90	1.10	0.00	57.60	0.00	0.00	291	2015
Омлет с овощей	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.77	0.00	0.00	0.00	6.90	5.77	12.11	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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		
Итого за прием пищи:	579	17.6	21.3	74.9	564.5	0.10	21.30	28.00	0.00	0.10	78.40	76.57	237.81	5.52	1.50	365.00	60.90	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	2015
Котлета "Лаконка"	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	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк	
Рис с овощами	180	3.2	13.4	15.6	196.9	0.10	22.61	83.19	0.00	0.10	64.90	29.34	78.67	1.11	0.70	0.00	78.36	0.00	0.00	143	2015
Напиток из плодов сушеных (яблочный)	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
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	34.90	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	809	25.1	39.8	123.4	831.5	0.35	24.71	106.29	0.00	0.22	154.20	69.54	324.67	6.11	2.10	214.70	177.56	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
Макарон	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		
Плошка с мясом	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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		
Итого за прием пищи:	350	4.8	4.3	62.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		48.6	65.4	251.1	1 695.0	0.56	88.01	134.29	0.00	0.52	281.60	187.11	593.48	14.53	3.60	754.70	238.46	0.20	0.00		

«Комбинат
Специального питания»
190000

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	So, мг					
Завтрак																							
Груши из саинны	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015	
Огурец свежий	61	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.24	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	8.83	18.53	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
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:	562	21.6	39.1	82.2	763.6	0.48	5.06	0.00	0.00	0.00	0.17	59.77	172.53	359.68	7.70	4.28	34.10	64.06	0.00	0.00			
Обед																							
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.00	0.00	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1501.00	133.00	0.00	0.00	ТТК		
Зеленый горошек консервированный отварной	11	0.4	0.0	0.6	3.7	0.00	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	2.59	2.24	6.69	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00			
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	811	20.0	21.5	124.7	783.4	1.01	28.61	2.20	0.00	0.00	0.31	132.40	129.38	355.41	7.64	2.20	1569.00	224.60	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015	
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			
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Всего за день:		48.7	72.3	268.2	1929.4	1.50	49.67	2.20	0.00	0.00	0.68	225.37	319.51	742.29	20.74	6.68	1536.00	291.06	0.00	0.00			
					Итого за день: 1929.4 ккал, 64.06 г белков, 24.60 г жиров, 349.00 г углеводов, 1.50 мг В1, 28.61 мг С, 2.20 мг А, 0.31 мг Д, 132.40 мг Са, 129.38 мг Mg, 355.41 мг Р, 7.64 мг Fe, 2.20 мг Zn, 1569.00 мг К, 224.60 мг I, 0.00 мг So.																	ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ	

РАЦИОННОСТЬЮ
«Комбинат»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
33088809

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Угледо-вы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	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	309	2015
Помидор свежий	50	0.7	0.1	2.0	13.1	0.00	12.64	0.00	0.00	0.00	6.98	10.05	13.11	0.45	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	0.00	376	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.80	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00	0.00		
Булочка с сахаром	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	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	589	27.9	27.2	103.7	781.6	0.28	13.57	14.00	0.00	0.10	59.57	76.28	271.41	5.01	1.12	157.30	76.68	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	0.00	88	2015
Котлета натуральная из филе курицы панированная запеченная (Модальсон из курицы)	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	227.80	47.10	0.10	0.00	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.2	183.1	0.10	21.55	0.00	0.00	0.00	43.88	32.91	102.73	1.20	0.90	0.00	67.42	0.00	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	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	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:	800	29.9	32.3	92.4	787.5	0.35	37.79	0.10	0.30	0.35	140.48	95.78	367.74	6.08	3.30	281.20	189.68	0.10	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в индустрии, ультрамикрофинованное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	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	166.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	0.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	5.00	0.00	0.00	0.00	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		66.7	72.7	240.0	1 905.1	1.31	56.36	56.10	0.30	0.78	470.50	226.82	871.59	14.19	4.92	624.50	291.66	0.10	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
Выдана с ограничением ответственности
№ 7602068909

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Угловда, 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	
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.40	2.50	0.20	44.80	24.80	0.00	0.00	ТТК
Картофель отварной	180	3.6	4.6	29.4	178.3	0.20	14.40	14.40	0.10	0.10	17.80	37.30	95.50	1.60	0.60	1 023.30	13.00	0.00	0.00	2015
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	3.9	0.00	2.34	0.00	0.00	0.00	5.85	5.07	10.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	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	
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	555	17.7	34.7	71.1	672.1	0.20	18.24	14.40	0.10	0.20	61.45	62.97	295.43	5.40	1.00	1 142.40	38.80	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	38.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	2015
Ериazole куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	ТТК
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.6	269.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.06	33.76	103.16	0.79	1.11	0.00	80.53	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	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	790	30.9	28.7	130.5	769.0	0.19	1.63	0.20	0.40	0.55	72.26	69.26	298.66	4.17	3.81	216.80	195.13	0.10	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	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	
Плошка с мясом	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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	
Итого за прием пищи:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	
Всего за день:		63.3	66.7	264.4	1 711.1	0.50	61.87	14.60	0.50	0.95	182.71	171.25	625.09	12.47	4.81	1 514.20	233.93	0.30	0.00	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
УНП 7802083909

7 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Булочка "Мясной"	90	12.2	22.4	11.6	303.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	15.70	23.10	142.90	2.30	0.20	44.20	27.20	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	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	309	2015
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.15	0.00	0.00	0.00	10.17	8.63	18.13	0.36	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	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	661	20.5	27.8	70.1	620.4	0.08	5.15	0.00	0.00	0.00	52.36	69.16	232.73	5.14	0.62	118.90	46.18	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом (конс.)	255	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Печень тушенная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.6	318.9	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.36	177.46	286.38	6.01	1.98	0.00	75.55	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	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	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:	822	31.5	23.6	107.2	784.5	0.53	9.21	57.84	0.00	144.82	101.24	221.52	642.04	13.68	3.56	151.80	234.87	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
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		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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		
Итого за прием пищи:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		65.1	63.1	238.7	1 787.3	0.62	30.36	57.84	0.00	145.02	186.80	308.28	901.97	24.22	4.58	604.30	283.45	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602083809

8 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	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	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	0.00	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	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		
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (коч.)	255	1.8	4.9	10.9	104.0	0.00	10.70	0.00	0.00	0.05	49.70	25.10	54.60	1.20	0.50	0.00	66.20	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015
"Тартелли "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	117.80	1.80	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
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	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	349	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	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	0.00		
Итого за прием пищи:	801	19.2	33.9	118.1	865.1	0.05	13.20	1.50	0.00	0.37	120.23	69.01	311.32	5.21	2.00	110.20	180.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																							
Молоко в индивиду. 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	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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	6.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	4.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		39.1	59.4	274.8	1 804.5	1.01	42.25	141.98	0.28	0.70	607.76	221.98	787.64	13.72	4.51	657.80	288.76	0.00	0.00	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ»
«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, 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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/6	5.4	7.1	30.9	218.5	0.10	0.40	25.00	0.10	0.10	101.00	29.30	119.20	0.70	0.90	179.20	40.90	0.00	0.00	0.00	175	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	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	200/15/5	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	0.00	377	2015
Кокс сливочный	83	7.4	10.6	45.6	307.5	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:	589	15.6	19.2	104.3	662.6	0.10	1.20	130.00	1.60	0.30	115.90	35.60	127.60	1.50	0.90	213.30	40.90	0.00	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	78.40	0.00	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	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	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	13	0.2	0.0	1.3	6.4	0.00	0.55	1.78	0.00	0.00	1.29	0.00	6.36	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	38.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	803	23.2	37.1	94.3	842.5	0.30	11.18	18.78	0.30	0.20	108.39	81.00	429.46	6.68	1.79	906.60	225.70	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	8.00	14.00	2.80	0.00	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	0.00		
Плошка с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.00	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	165.00	0.00	0.20	0.00	0.00		
Всего за день:		43.6	60.6	261.4	1784.1	0.51	54.38	148.78	1.90	0.70	273.29	135.60	588.06	11.06	2.69	1274.20	266.60	0.20	0.00	0.00		

социального питания»
ИНН 7602083809

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	186.8	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.96	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Омлет свежий	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.78	0.00	0.00	0.00	6.81	5.78	12.13	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2015
Чай с лимоном	200/15/3	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	14.20	6.20	8.00	0.70	0.00	30.80	0.00	0.00	0.00	77	2015
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		
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		
Итого за прием пищи:	648	23.6	18.4	79.8	581.9	0.35	17.18	35.56	0.00	0.16	101.14	176.73	347.91	9.51	2.49	390.60	112.21	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	100	12.6	32.6	13.2	396.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.80	26.00	0.00	0.00	ТК	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	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	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	809	25.8	43.6	104.2	924.1	0.25	16.14	16.60	0.10	0.15	129.00	74.27	325.61	7.18	1.60	203.40	234.96	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	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	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	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	236.0	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		
Итого за прием пищи:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.00	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		56.4	73.6	245.4	1 888.4	0.61	49.32	52.16	0.10	0.51	263.34	268.60	700.72	22.09	4.29	932.60	349.57	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ростов-на-Дону
«Социальный питани»

11 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.00	28.10	22.80	142.50	1.50	0.20	60.70	28.80	0.00	0.00	тк	
Рис отварной	150	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	302	2015
Помидор свежий	35	0.5	0.1	1.4	9.3	0.00	8.96	0.00	0.00	0.00	4.95	7.13	9.30	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	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		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Булочка с повидлой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	567	24.1	29.3	98.9	774.6	0.23	9.98	23.10	0.00	0.35	64.64	70.21	286.42	3.69	1.53	145.60	112.97	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лушеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.3	3.4	211.0	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	19.80	17.30	114.90	1.00	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Пюре картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.80	90.20	0.00	0.00	312	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	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Печенье	20	1.1	7.2	53.6	121.0	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		
Итого за прием пищи:	800	26.0	32.6	126.6	778.6	0.53	20.03	38.90	0.10	0.28	130.20	95.40	339.80	6.31	1.60	1 019.00	220.60	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивиду 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		
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		
Булочка домашняя	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
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	3.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		60.0	75.1	269.4	1 889.2	1.44	38.62	104.00	0.10	0.96	467.58	222.77	882.56	13.30	3.63	1 350.60	359.87	0.00	0.00		

«КОМОНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Бризоль куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	0.00	ТТК	
Картофель отварной	180	3.6	4.6	29.4	178.3	0.20	14.40	14.40	0.10	0.10	17.80	37.30	95.50	1.80	0.60	1023.30	13.00	0.00	0.00	0.00	125	2015
Огурец свежий	37	0.2	0.0	0.7	3.9	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	6.27	5.32	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	0.00	376	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00	0.00		
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.5	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		
Итого за прием пищи:	566	25.7	20.3	76.5	606.8	0.30	25.59	14.60	0.50	0.30	67.17	68.82	267.18	4.10	2.70	1265.50	57.90	0.10	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с мясом (желе)	280	3.4	4.1	13.3	104.4	0.10	6.60	0.20	0.00	0.00	28.50	23.80	65.20	1.10	0.40	491.70	74.50	0.00	0.00	0.00	97	2015
Тфтели "Сочные" с соусом красным острым	70/50	9.7	16.7	10.0	229.7	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	0.00	461	2004
Макаронные изделия отварные гр.А Сплетти	180	7.8	4.9	49.6	278.9	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	23.60	10.70	59.60	1.40	0.50	87.50	125.10	0.00	0.00	0.00	309	2015
Налиток 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	0.00	0.00	0.00	343	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	0.00		
Батон йодированный	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	0.00		
Итого за прием пищи:	812	24.9	26.8	129.0	865.8	0.32	11.60	16.80	0.10	0.02	106.20	75.50	293.50	6.60	1.70	714.00	242.30	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	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	0.00		
Плюшка с мясом	50	4.0	4.1	25.1	183.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	0.00		
Всего за день:		55.4	61.4	268.3	1761.6	0.73	79.19	31.40	0.60	0.52	222.37	163.32	591.68	13.60	4.40	2134.50	300.20	0.30	0.00	0.00		

СЕРТИФИКАТ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
№ 760208809
Р 00000000000000000000

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	630.3	794.0	3094.0	21959.2	11.15	634.68	923.18	4.06	152.71	4 005.23	2 649.33	8 715.39	191.85	52.52	13 594.90	3 460.31	1.10	0.00	
Среднее значение за период	52.5	66.2	257.8	1 829.9	0.93	52.89	76.93	0.34	12.73	333.77	220.78	726.28	15.99	4.38	1 132.90	288.36	0.10	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	32.5	56.0																

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	574	807	370