

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____

" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	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		
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Пирожное песочное	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	29.1	32.2	122.4	903.4	0.10	1.50	15.10	0.10	0.10	0.10	103.70	57.10	247.70	4.86	1.00	182.10	147.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	83.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	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	201	2015	
Рис отварной	200	5.2	6.4	53.5	299.2	0.10	0.00	21.40	0.10	0.00	31.20	36.80	101.10	0.70	1.00	75.00	81.00	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	378	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			
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	21.33	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	831	28.6	24.1	115.1	828.6	0.53	14.31	79.04	0.10	144.79	130.88	107.36	541.66	10.20	2.98	163.60	234.92	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индивидуальной 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			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		66.6	68.0	264.3	2 073.1	0.71	31.41	134.14	0.20	145.19	495.38	202.88	983.66	18.16	4.18	707.10	384.52	0.00	0.00			

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																					
Котлета из мяса птицы		100	14.3	17.2	17.9	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное		200	4.5	7.1	29.9	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	2015	
Батон йодированный		30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с лимоном		200/15/7	0.3	0.0	15.2	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:		552	21.4	25.2	78.4	0.22	28.61	14.00	0.00	0.22	97.48	86.84	321.42	5.08	1.51	146.30	117.14	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом		255	4.3	5.8	52.0	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	
Гуляш из мяса кур		50/50	11.8	13.2	3.2	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	
Каша гречневая рассыпчатая		180	10.6	6.7	47.5	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	2015	
Чай с сахаром		200/15	0.1	0.0	15.0	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		50	3.3	0.6	16.7	0.10	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		
Итого за прием пищи:		800	30.1	26.3	134.4	0.55	2.63	28.60	0.10	0.32	89.50	193.90	423.00	9.48	2.90	432.00	167.30	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке		200	0.0	0.0	20.2	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	
Фрукт		130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие		50	4.0	4.1	25.1	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		
Итого за прием пищи:		380	4.5	4.6	58.0	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:			56.0	56.1	270.8	1 722.6	48.24	42.60	0.10	0.74	221.78	299.14	772.72	20.26	4.61	939.70	287.04	0.00	0.00		

«КОМОНАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602038809
 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00		175	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 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
Молоко в индивиду.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	30.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	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:	641	16.6	17.2	90.7	592.8	0.28	3.03	57.70	0.10	0.40	345.10	68.00	337.20	2.08	1.30	228.10	62.90	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00		82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	120.00	106.40	0.00	0.00		ТТК	
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	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	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			
Кефир сливочный	65	5.7	8.3	35.4	238.6	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	34.3	22.1	122.1	779.9	0.30	26.98	0.20	0.00	0.15	113.85	93.93	270.73	6.43	2.10	129.60	176.15	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
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	70	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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		55.3	48.6	271.5	1722.9	0.59	47.01	57.90	0.10	0.75	493.75	180.33	636.23	14.21	3.60	1885.80	241.65	0.00	0.00			Сборник рецептур

Итого за день: 24165,80 руб.
 КОМБИНАТ
 СОЮЗНОГО ПИТАНИЯ
 1993

4 день

**«Комбинат
социального питания»**
ИНН 7602088805
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Масса порции	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			
Завтрак																								
Блинчики с вишневым фаршем	210	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
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	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	560	10.1	12.4	105.3	574.3	0.28	14.22	98.49	0.28	0.00	215.79	69.71	245.48	5.93	2.01	395.50	83.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																								
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Тертельи "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	179.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	16.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	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	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
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	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
Кондитерское изделие	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	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	830	25.1	33.2	119.3	880.9	0.50	8.23	1.10	0.00	0.16	92.38	218.47	444.38	10.00	3.09	177.70	173.63	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	0.20	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
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		39.6	50.1	282.6	1767.5	0.79	39.45	99.59	0.28	0.36	342.97	306.58	718.16	21.63	5.30	934.60	259.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 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																								
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	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	1 501.00	133.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК		
Огулец соевый консервированный	40	0.5	0.0	0.9	4.5	0.00	2.69	0.00	0.00	0.00	6.75	5.84	12.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Батон йодированный	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	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	0.00	377	2015	
Кондитерское изделие	30	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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	14.9	14.8	90.8	553.9	0.20	23.59	0.30	0.40	2.21	89.65	88.84	276.64	5.30	1.50	1 627.80	138.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																								
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	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	102	2015	
Котлета из филе кури натуральное панированное, 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	227.80	47.10	0.10	0.00	0.00	0.00	496	2004	
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	200	8.7	5.5	55.1	308.9	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	0.00	0.00	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	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	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00	0.00				
Батон 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	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	808	37.8	25.6	126.1	907.9	0.43	6.33	16.90	0.40	0.28	116.70	89.10	372.10	7.81	3.20	382.50	251.20	0.10	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	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	70	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		57.1	49.7	275.6	1 812.0	0.64	46.92	17.20	0.80	2.69	241.15	196.34	677.04	18.81	4.90	2 371.70	391.80	0.10	0.00	0.00	0.00			

МИН 760208809
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																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тгк
Рис отварной	200	4.7	5.6	49.4	268.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.04	33.62	102.70	0.78	1.10	0.00	80.16	0.00	0.00	302	
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	0.00	0.00	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	
Итого за прием пищи:	555	25.3	26.6	93.8	725.1	0.14	1.23	22.50	0.00	1.03	103.84	75.42	424.40	4.36	2.20	90.00	106.16	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	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	
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.6	6.7	47.5	297.2	0.30	0.00	15.10	0.10	0.20	27.10	150.90	225.40	5.30	1.70	316.90	74.70	0.00	0.00	302	
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	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	0.00	0.00	376	
Итого за прием пищи:	800	29.0	28.9	99.4	798.3	0.40	1.73	15.30	0.10	0.30	94.70	190.80	432.40	10.38	2.60	520.90	229.50	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		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		63.2	67.1	220.0	1 864.5	0.62	18.56	77.80	0.10	1.63	459.34	304.62	1 051.10	17.84	5.00	972.30	338.26	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7802088009
г. Ярославль

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, 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																						
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015	
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			
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	639	12.6	12.0	101.2	530.2	0.20	8.64	55.81	0.20	0.10	214.03	86.58	268.22	5.75	2.01	484.50	87.08	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	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015	
Тертельи "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	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	52	3.4	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	9.90	45.20	2.10	0.60	70.70	2.90	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	847	23.8	31.3	106.3	817.3	0.94	31.30	3.10	0.00	0.22	143.36	113.80	373.05	7.84	2.60	70.70	204.74	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	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		40.8	47.9	265.5	1 659.9	1.15	56.94	58.91	0.20	0.52	392.19	218.78	669.57	19.29	4.81	916.60	294.42	0.00	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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																				
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	0.00	ТТК
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.36	0.00	0.00	5.94	5.14	10.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	0.30	47.20	1.30	0.00	0.00	0.00	
200/15/6		0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Чай с лимоном																				
Кондитерское изделие	30	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:	572	15.3	14.9	93.9	570.8	0.30	24.06	0.30	0.40	2.21	91.94	90.74	281.29	5.40	1.60	1 643.80	138.20	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	0.00	101
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309
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	0.00	2015
Хлеб ржаной	53	3.5	0.6	17.7	92.2	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	10.10	46.10	2.10	0.60	72.10	3.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	803	28.9	25.1	118.9	837.0	0.41	5.74	38.50	0.10	0.11	142.49	75.09	301.07	6.43	1.82	560.44	225.91	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	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	70	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	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		48.6	49.3	271.5	1 758.0	0.72	46.80	38.80	0.50	2.52	269.23	184.23	610.66	17.53	3.62	2 565.64	366.71	0.00	0.00	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
ПОС ПИТАНИЯ»

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																								
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	10.7	8.2	9.5	161.1	0.06	0.38	0.00	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00						
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00					
Батон йодированный	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.10	0.00	0.00	0.00	8.40	12.50	32.30	0.80	0.30	49.80	1.40	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						
Итого за прием пищи:	553	18.2	16.4	73.9	522.1	0.28	27.02	0.00	0.06	0.18	92.63	72.92	271.79	3.25	1.98	237.32	177.33	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					
Печень тушеная 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					
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	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					
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					
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					
Итого за прием пищи:	804	23.9	23.1	98.9	728.2	0.45	24.22	76.84	0.10	144.76	132.88	88.83	486.07	8.67	2.78	146.60	234.88	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					
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00					
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00					
Всего за день:		51.0	51.1	199.6	1 591.4	0.81	66.84	116.84	0.16	145.24	486.31	200.15	952.16	15.02	345.32	444.61	0.00	0.00	0.00					

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	260	2015	
Макаронные изделия отварные	200	9.7	5.6	61.7	341.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	75.80	24.00	72.40	1.60	0.60	112.50	133.30	0.00	309	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	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	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	376	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	27.0	27.0	93.5	759.0	0.10	1.93	39.30	0.10	0.70	175.60	55.90	355.60	4.48	1.50	197.40	215.00	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	82	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	90	106.40	0.00	ТТК		
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	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	377	2015	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	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			
Кефир сливочный	60	5.3	7.6	32.6	220.2	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	34.0	21.4	119.7	765.0	0.30	27.75	0.20	0.00	0.15	117.65	99.13	275.53	6.85	2.00	1 329.00	176.05	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	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00			
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00			
Всего за день:		65.5	53.0	271.2	1 836.4	0.41	46.68	39.50	0.10	1.05	328.05	173.43	659.63	17.03	3.70	1 897.399.65	0.00	0.00				
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						
Получено по расчету: 1 897.399.65																						

«Комбинат
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 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)		100	20.4	13.9	21.4	296.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	175.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	496	2004
Картофель тушеный		180	3.8	12.7	25.1	232.1	0.20	21.43	14.28	0.00	0.08	39.68	34.13	100.88	1.38	0.90	0.00	105.06	0.00	0.00	216	2004
Огурец соленый консервированный		30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	0.00	42.30	0.00	0.00	0.00	70	2015
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		
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
Итого за прием пищи:		559	26.8	27.4	77.1	671.3	0.40	24.23	14.38	0.30	0.28	96.38	83.33	320.28	5.58	2.80	342.20	153.16	0.10	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	97	2015
Тертельи "Сочные" с соусом томатным с овощами		50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК	
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	68.17	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		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	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:		800	24.5	33.0	112.4	844.8	0.50	11.13	1.30	0.20	0.20	91.86	215.71	446.84	9.90	3.09	738.80	186.37	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
Фрукт		130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие		70	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:			55.6	69.7	248.2	1866.3	0.91	52.36	15.68	0.50	0.68	223.04	317.44	795.42	21.18	6.09	1442	342.13	0.10	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	655.9	691.3	3074.4	21680.2	8.88	536.51	780.04	3.14	302.24	4 431.29	2 770.13	9 295.75	214.79	57.15	16 043.90	4.023.78	0.20	0.00
Среднее значение за период	54.7	57.6	256.2	1 806.7	0.74	44.71	65.00	0.26	25.19	369.27	230.84	774.65	17.60	4.76	14 836.99	335.32	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	28.7	59.2															

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602038809
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	573	810	383