

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 23

" 01. 09 2021 г.



"Утверждаю"



Генеральный директор

ООО «Комбинат социального питания»

Ивченко С.В.

2021 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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	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	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	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 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	102	2015
Тефтели "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	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	309	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	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	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		
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		
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:	821	29.3	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		
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	26.00	180.00	0.20	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		
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	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:		56.5	60.4	283.0	1 908.9	0.88	42.85	189.89	0.48	0.45	806.08	238.85	932.68	16.73	5.41	1 366.20	225.57	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Биточек "Мясной"	90	12.2	22.4	11.7	303.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	тгк			
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.98	0.00	0.00	0.08	36.61	27.46	85.69	1.00	0.75	0.00	56.24	0.00	0.00	312	2015		
Огурец свежий	45	0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.11	0.00	0.00	0.00	7.62	6.47	13.58	0.26	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		
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:	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				
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	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	290	2015		
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.6	269.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.06	33.78	103.16	0.79	1.11	0.00	80.53	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	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				
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		
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				
Язычок 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	0.20	0.00	0.00	0.00	тгк			
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	6.40	0.00	0.00	0.20	34.60	21.00	31.30	5.00	0.20	186.20	1.20	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	15.03	4.22	978.20	320.75	0.00	0.00				

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
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	Мg, мг	Р, 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	65.10	17.20	108.40	0.90	0.80	170.00	7.20	0.00	0.00	тгк		
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			
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	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:	608	12.6	28.3	122.3	802.9	0.10	13.30	105.00	1.80	0.40	98.50	29.20	126.00	3.86	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и куриой	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 "Лакомка"	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	тгк		
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	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			
Итого за прием пищи:	801	24.6	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			
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	31.6	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	2015	
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.3	315.3	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			
Всего за день:		42.7	73.9	309.8	1 970.4	0.69	85.62	220.53	1.80	0.85	309.31	141.00	505.71	13.29	3.28	833.59	216.87	0.20	0.00			

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Тефтели "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	27.20	20.20	117.90	1.60	0.20	75.20	39.80	0.00	0.00	461	2004		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	36.1	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		
Огурец свежий	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.77	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		
Батон йодированный	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				
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		
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:	551	21.1	30.2	91.7	727.8	0.26	6.57	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																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	10.3	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015		
Плов со свиной	250	18.0	15.0	38.4	364.0	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	169.30	1.90	1.10	0.00	57.60	0.00	0.00	291	2015		
Кукуруза консервированная отварная	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		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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	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				
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				
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:	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																							
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				
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				
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	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:		65.3	71.9	251.4	1939.4	1.15	38.57	121.40	0.20	0.85	685.05	352.61	1076.15	19.38	0.849	983.10	270.96	0.00	0.00				

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Птица тушенная в соусе	70/50	18.1	17.5	3.3	265.4	0.10	2.10	28.20	0.00	0.10	25.80	21.60	157.40	1.20	0.00	30.60	80.40	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	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	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	6.58	9.47	12.36	0.42	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	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	552	25.8	22.7	56.7	557.3	0.18	14.05	28.20	0.00	0.10	52.67	60.00	226.46	3.38	0.52	56.80	98.88	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	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченная (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	179.10	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			
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	424	2015	
Итого за прием пищи:	824	33.2	27.8	104.6	807.8	0.50	34.08	0.30	0.30	0.30	146.08	96.51	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	88.0	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			
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	0.20	186.20	1.20	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	0.42	186.10	315.20	0.10	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 ПИТОНЕ...
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	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	125	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	70	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	377	2015	
Итого за прием пищи:	555	17.7	34.7	71.1	672.2	0.20	18.34	14.40	0.10	0.20	61.45	82.97	295.53	5.40	1.00	1 142.80	38.80	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и куриой	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	
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	
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.6	269.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.06	33.78	103.16	0.79	1.11	0.00	80.53	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	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:	800	21.6	37.4	129.5	827.1	0.09	2.03	0.00	0.00	0.45	70.36	72.78	289.76	4.77	2.01	87.50	231.93	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:		44.8	77.1	259.6	1 812.9	0.50	62.37	14.40	0.10	0.85	190.91	181.25	655.19	13.57	3.31	1 443.00	292.03	0.20	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
ИНН 7602088809
08.12.2016

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Биточек "Школьный"	100	14.2	17.3	12.7	277.9	0.00	0.40	5.80	0.00	0.10	17.80	23.50	138.60	2.10	0.20	46.60	32.10	0.00	0.00	тк			
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	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	9.33	7.92	16.63	0.33	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	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				
Итого за прием пищи:	552	22.2	22.6	69.1	584.2	0.08	5.01	5.80	0.00	0.10	52.72	67.55	223.53	4.81	0.82	116.30	50.98	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	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	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	0.10	21.30	17.40	115.20	1.00	0.10	54.60	80.70	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	302	2015		
Напиток из смеси свежих плодов с/м	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	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	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				
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	621.34	12.04	3.08	124.00	224.62	0.00	0.00				
Полдник																							
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.6	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				
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				
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	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:		73.0	66.6	243.3	1 917.7	0.95	30.51	115.60	0.20	0.85	654.54	383.50	1 136.09	20.97	5.00	604.80	279.40	0.00	0.00				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 7602088809

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	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	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																						
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	58.30	1.40	0.50	357.00	86.40	0.00	0.00	82	2015	
Тефтели "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	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	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	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:	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			
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	
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			
Язычок 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	ТТК		
Итого за прием пищи:	385	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:		35.0	60.7	293.0	1786.4	0.44	40.95	106.19	0.28	0.52	387.92	199.12	629.90	16.82	4.61	1058.60	289.76	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	I, 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	0.80	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	
Кекс 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:	596	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	78.40	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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26.8	12.8	42.3	409.3	0.00	0.40	24.70	0.10	0.40	274.90	38.50	302.40	0.90	0.80	304.60	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	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00				
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	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	377	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:	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	94.3	0.00	12.00	0.20	0.00	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	396.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	тпк			
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	34.9	222.6	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	27.86	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	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	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	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	26.5	44.8	89.7	864.5	0.11	12.43	0.20	0.00	0.10	90.08	88.36	310.35	7.02	1.56	425.70	125.52	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				
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				
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	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	899.82	221.70	1 054.07	16.14	3.86	1 509.00	136.82	0.00	0.00				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602088809

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	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	40	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	71	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		
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
Печенье "Венское"	30	1.8	4.3	18.0	115.0	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:	555	21.5	28.6	90.1	719.7	0.13	11.21	23.20	0.40	2.36	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	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	96	2015
Жаркое по-домашнему	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	тк	
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	31	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	60	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	0.00	24.00	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	801	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	1 543.20	223.40	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
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		
Язычок 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	тк	
Итого за прием пищи:	365	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
 «Комб» ИТ
 социального г. Яссы
 ИНН 7602088609
 г. Яссы

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Бризель 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		
Пюре картофельное	160	3.7	5.7	24.3	163.3	0.10	21.57	0.00	0.00	0.10	43.93	32.95	102.83	1.20	0.90	0.00	67.49	0.00	0.00	312	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	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	64.87	275.41	3.70	3.00	243.60	112.39	0.10	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	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	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			
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	0.18	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	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:		61.1	53.4	233.6	1 699.2	1.37	91.28	59.30	0.40	145.48	267.24	305.32	977.49	20.52	6.95	747.20	387.13	0.30	0.00			

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	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	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	4.50	11 132.40	279.66	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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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