



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										№ 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																						
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	64	5.6	8.1	34.8	234.9	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			
Фрукт	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			
Итого за прием пищи:	569	15.9	21.9	99.3	664.9	0.28	40.40	74.20	0.00	0.79	308.60	66.10	284.20	1.20	1.30	155.00	53.60	0.20	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	64.80	0.00	0.00	102	2015	
Котлета из мяса кур	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	ттк		
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.50	0.10	0.00	39.50	14.10	16.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.4	0.00	0.64	2.07	0.00	0.00	1.49	0.00	7.38	0.00	0.10	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	376	2015	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.8	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			
Итого за прием пищи:	800	29.5	30.0	104.8	842.9	0.43	7.47	40.07	0.10	0.18	129.89	81.50	332.48	7.01	1.70	201.10	214.90	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	0.4	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			
Выпечное изделие	60	4.9	8.0	33.6	229.0	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	11.2	14.8	56.4	410.1	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	264.70	43.60	200.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Всего за день:		56.6	66.7	260.5	1 917.9	0.79	56.97	154.27	0.10	1.27	703.19	191.20	817.48	11.01	3.20	557.60	269.80	0.20	0.00			

2 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																					
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.1	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	
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	302	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 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
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	18.50	8.30	41.60	0.60	0.30	54.90	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	562	29.2	34.1	112.0	870.7	0.40	1.00	0.00	0.00	0.20	71.58	207.17	466.68	9.72	2.49	162.60	118.93	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	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	10.6	28.3	2.9	308.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	2.88	0.00	7.00	0.00	0.00	260	2015
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	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	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		
Итого за прием пищи:	800	23.0	40.5	134.8	857.2	0.50	1.91	19.20	0.10	0.12	95.40	81.68	302.73	5.93	4.88	135.60	151.90	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
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		
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:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		58.4	82.4	301.7	2 049.8	1.51	6.91	126.20	1.60	0.75	190.93	310.64	818.61	19.15	7.67	298.20	294.88	0.00	0.00		

«Комитет
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.8	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.71	4.06	12.14	0.24	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	376	2015	
Выпечное изделие	50/2	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	2.00	0.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	424	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			
Итого за прием пищи:	552	17.9	24.4	53.3	534.1	0.70	15.25	31.00	2.40	0.43	139.41	43.86	249.74	6.12	1.80	561.50	90.20	0.10	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский	250	2.3	4.6	17.0	119.7	0.10	6.70	0.20	0.00	0.10	32.90	25.60	66.60	1.20	0.30	486.80	84.50	0.00	0.00	96	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.2	8.6	183.3	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.50	16.90	89.30	1.30	0.30	94.40	37.90	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.2	0.12	26.58	0.00	0.00	0.12	54.12	40.60	126.70	1.48	1.11	0.00	83.16	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	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			
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	841	20.4	29.9	109.7	792.5	0.32	34.91	1.30	0.00	0.22	135.72	95.60	346.20	5.76	2.31	673.10	232.16	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	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			
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	1.02	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00			
Всего за день:		52.3	65.3	203.3	1 646.1	1.26	90.79	99.50	2.48	1.03	590.77	195.74	865.10	12.90	4.43	1 389.60	323.88	0.30	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	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	ттк	
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
Бутерброд с сыром	15/21	5.5	4.5	10.8	106.6	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	154.60	14.40	109.40	0.50	0.70	41.80	0.80	0.00	0.00	3	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
Итого за прием пищи:	551	27.6	29.2	89.6	754.8	0.20	1.13	74.20	0.10	0.10	237.60	54.20	317.90	3.88	1.40	198.20	160.70	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.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	ттк	
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
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		
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	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		
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.0	251.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	70.10	2.90	0.00	0.00	ттк	
Итого за прием пищи:	816	32.4	25.2	118.4	789.8	0.20	30.05	0.20	0.10	0.15	146.45	108.23	319.93	6.85	2.30	1 501.20	187.05	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		72.8	68.8	253.4	1 910.5	0.48	40.28	122.50	0.70	0.65	671.15	214.13	914.23	14.43	3.90	1 977.80	198.85	0.00	0.00		



5 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																						
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.10	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004	
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	
Огурец соленый консервированный	30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	5.05	4.37	9.10	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			
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	
Итого за прием пищи:	552	25.4	19.8	77.4	593.6	0.11	27.60	0.10	0.30	0.31	101.46	83.48	318.75	4.93	2.70	281.60	118.39	0.10	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	
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	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	2015	
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	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	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			
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.2	160.3	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.97	13.81	35.27	0.70	0.30	0.00	24.20	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	815	23.3	30.6	103.2	808.4	0.85	17.34	34.70	0.10	0.18	116.67	91.08	309.68	4.48	1.90	141.90	192.16	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	
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			
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:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00			
Всего за день:		55.0	58.2	235.5	1 723.9	1.57	48.94	141.80	1.90	0.92	242.08	196.35	677.63	12.94	4.90	423.50	334.70	0.10	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

6 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																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	ттк	
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	376	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		
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		
Итого за прием пищи:	556	14.3	30.5	65.5	591.7	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	40.10	12.10	22.60	0.78	0.20	28.90	112.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	260	2.8	4.4	12.7	102.4	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	43.00	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	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
Спагетти отварные	200	8.7	5.5	55.1	310.5	0.10	0.00	17.00	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	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	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		
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:	835	28.9	22.2	110.0	779.5	0.50	13.11	74.84	0.10	144.71	107.18	63.86	455.36	9.97	2.48	504.10	299.32	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	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	410	2015
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	1.02	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00		
Всего за день:		57.2	63.7	215.8	1 690.8	0.74	53.77	142.04	0.18	145.09	462.92	132.24	747.12	11.77	3.10	688.00	418.64	0.20	0.00		

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

7 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.0	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	ТТК	
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
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	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		
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		
Итого за прием пищи:	551	24.3	31.6	105.4	810.2	0.10	0.33	16.60	0.10	0.00	76.40	48.80	231.20	4.58	0.90	174.90	161.20	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	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
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	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	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.70	81.60	3.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	805	31.5	26.4	100.6	795.3	0.63	7.43	18.10	0.00	0.28	100.68	224.67	487.68	11.13	2.99	136.20	200.03	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	406	2015
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		68.6	72.4	251.4	1 971.4	0.81	16.86	82.80	0.60	0.68	464.18	325.17	995.28	19.41	4.59	589.50	396.03	0.00	0.00		

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

8 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																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	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
Рис отварной	150	3.9	4.7	40.2	224.5	0.00	0.00	16.00	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	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
Выпечное изделие	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.40	0.00	1.90	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	562	25.2	36.5	103.4	848.2	0.41	0.86	50.00	0.20	0.19	110.30	81.34	311.77	4.31	3.99	98.20	70.20	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
Тефтели "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	ТТК	
Рагу овощное	200	3.6	14.8	17.3	218.6	0.11	25.10	92.34	0.00	0.11	72.04	32.57	87.32	1.23	0.78	0.00	86.98	0.00	0.00	143	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	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		
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	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		
Итого за прием пищи:	807	18.8	34.8	104.2	811.0	0.33	39.40	93.64	0.20	0.23	157.34	102.57	317.32	6.63	2.28	858.00	206.18	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
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		
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:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		50.2	79.2	262.5	1 981.1	1.35	44.26	250.64	1.90	0.85	291.59	205.70	678.29	14.44	6.57	956.20	300.53	0.00	0.00		

КОМПЛЕКСНО-СТАДИОННО-СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 «Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

9 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета из мяса кур	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		
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	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			
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	
Выпечное изделие	60	5.4	5.4	34.6	208.2	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	13.60	8.30	46.70	0.60	0.30	84.70	29.50	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	556	24.4	29.5	92.4	757.0	0.50	11.43	38.60	0.20	0.20	100.50	68.00	305.30	4.88	1.50	951.30	134.50	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.6	5.9	17.4	135.9	0.10	6.70	6.20	0.00	0.10	40.40	26.30	71.50	1.20	0.30	497.70	85.40	0.00	0.00	96	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	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	2015	
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	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
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			
Итого за прием пищи:	841	27.6	25.8	116.4	832.6	0.40	8.33	36.30	0.10	0.20	123.40	76.90	308.80	6.18	1.50	728.80	242.20	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	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			
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	1.02	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00			
Всего за день:		66.0	66.3	249.1	1 909.2	1.14	60.39	142.10	0.38	0.78	539.54	201.18	883.26	12.08	1.835	1 835.10	378.22	1.920	0.00			

«Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Спагетти отварные с соусом "Болоньезе"	180/75	16.4	14.9	55.0	438.2	0.10	2.50	15.30	0.10	0.00	40.90	29.80	148.80	3.00	0.70	221.60	150.90	0.00	0.00		
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	376	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	ттк	
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		
Итого за прием пищи:	571	22.0	19.8	112.0	685.0	0.20	2.67	48.51	0.20	0.00	119.53	59.28	253.12	4.63	1.51	262.20	179.28	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
Глов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015
Кукуруза консервированная отварная	11	0.2	0.0	1.1	5.4	0.00	0.47	1.52	0.00	0.00	1.10	0.00	5.41	0.00	0.07	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	376	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		
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.0	251.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	70.10	2.90	0.00	0.00	ттк	
Итого за прием пищи:	816	22.8	33.8	124.6	923.7	0.10	10.30	2.22	0.10	0.10	136.40	92.20	332.11	6.38	2.57	640.40	234.10	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	406	2015
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		57.5	68.0	282.0	1 974.6	0.38	22.07	98.83	0.80	0.50	543.03	203.18	861.63	14.71	4.78	1181.00	448.18	0.00	0.00		



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/28	17.7	7.9	34.6	293.1	0.00	0.40	19.60	0.20	0.30	210.30	30.10	224.50	0.90	0.80	257.10	6.50	0.00	0.00	223	2015
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
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
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		
Итого за прием пищи:	553	22.9	13.5	90.9	593.2	0.10	13.43	19.60	0.20	0.30	252.60	48.20	279.50	4.58	1.30	674.60	34.20	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	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 рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	11.7	7.2	10.2	162.2	0.06	0.38	0.00	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00	302	2015
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	376	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		
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	424	2015
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	17.6	106.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	4.00	23.10	0.20	0.20	34.50	16.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	806	25.3	21.9	151.7	775.6	0.21	1.41	19.20	0.16	0.08	96.55	77.08	286.17	3.57	2.47	325.02	252.89	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
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	424	2015
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		
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		54.4	43.3	297.5	1 690.8	0.92	18.84	145.80	1.86	0.81	373.10	147.07	614.87	11.65	4.07	999.62	311.24	0.00	0.00		

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

12 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
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
Огурец соленый консервированный	25	0.3	0.0	0.6	2.8	0.00	1.69	0.00	0.00	0.00	4.24	3.66	7.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	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
Итого за прием пищи:	552	25.5	19.8	78.4	599.2	0.21	27.76	0.10	0.30	0.31	102.15	83.87	319.46	4.93	2.70	289.10	118.49	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	6.8	7.0	7.9	121.8	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.60	87.80	1.30	0.30	89.50	37.80	0.00	0.00	ттк	
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	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	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	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		
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		
Итого за прием пищи:	813	28.4	34.8	106.9	852.8	0.34	14.13	1.10	0.00	0.14	98.38	207.07	407.38	8.90	2.89	146.90	167.03	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	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		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	0.92	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00		
Всего за день:		67.8	65.6	225.5	1 771.6	0.79	82.52	68.40	0.38	0.83	516.17	347.22	996.00	14.85	5.91	591.00	287.04	0.30	0.00		

«Комитет
 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	716,6	799,7	3038,1	22237,6	11.74	542.60	1 574.88	12.88	154.16	5 588.65	2 669.82	9 869.50	169.31	56.84	11 487.12	4 140.79	1.30	0.00
Среднее значение за период	59.7	66.6	253.2	1 853.1	0.98	45.22	131.24	1.07	12.85	465.72	222.49	822.46	14.11	4.74	957.26	345.07	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	32.4	54.7															

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	557	816	367