

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 23

" 04 " 10 2021



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

" 04 " 10 2021 г.

Основное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

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

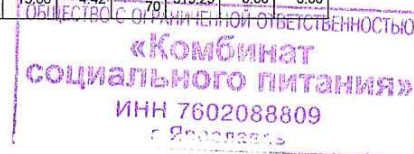
1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник 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																					
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	тк	
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 лущеным 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	10.0	14.5	9.9	208.9	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	тк	
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	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00		
Пенечное	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	808	28.5	30.1	110.4	827.5	0.51	7.60	1.70	0.00	0.01	95.35	98.92	288.58	7.30	2.20	623.30	138.06	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	14.60	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:		55.7	57.6	275.1	1 849.1	0.98	42.85	189.89	0.48	0.45	802.88	233.55	921.78	16.63	5.31	1 349.50	225.27	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	
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	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.46	7.18	15.07	0.29	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
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:	575	21.1	33.1	80.4	701.5	0.68	21.66	2.00	0.00	0.21	86.41	81.40	313.10	5.17	1.35	71.00	105.84	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3.4	2.6	19.8	116.7	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	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	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	812	25.2	20.7	128.2	805.8	0.36	12.19	35.83	0.00	0.53	123.33	110.39	343.32	5.69	2.87	753.50	212.21	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	ттк	
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:		49.8	64.9	265.1	1 855.4	1.05	40.25	37.83	0.00	0.94	244.34	212.79	687.72	15.86	4.42	1 010.70	319.25	0.00	0.00		



3 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																					
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	ттк	
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 сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	605	12.6	28.3	122.1	800.9	0.10	12.13	105.00	1.80	0.40	95.40	28.20	124.40	3.78	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Котлета "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	ттк	
Рагу овощное	200	3.6	14.9	17.3	218.8	0.11	25.12	92.43	0.00	0.11	72.11	32.60	87.41	1.23	0.78	0.00	87.07	0.00	0.00	143	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	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		
Итого за прием пищи:	832	25.1	40.6	112.3	791.0	0.36	27.92	115.53	0.00	0.23	151.81	86.80	320.31	6.43	2.08	165.50	185.97	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 домашняя	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:	376	4.4	6.6	49.8	286.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.95	32.79	66.20	3.60	0.30	155.00	24.15	0.20	0.00		
Всего за день:		42.1	75.4	284.2	1 877.9	1.17	82.05	222.53	1.80	0.86	306.16	147.79	510.91	13.81	3.38	824.10	219.72	0.20	0.00		



4 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	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Биточек "Мясной"	90	12.7	18.5	11.6	269.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	15.50	23.00	142.70	2.30	0.10	43.40	27.20	0.00	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	225.7	0.10	0.00	12.40	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	592	21.2	23.6	84.8	649.3	0.10	12.23	12.40	0.10	0.00	83.50	53.10	224.80	6.68	0.90	477.50	131.30	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 свининой	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	291	2015
Кукуруза консервированная отварная	13	0.3	0.0	1.5	7.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	2.30	2.40	7.30	0.10	0.10	12.90	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:	806	24.2	32.1	123.4	908.3	0.70	10.70	2.80	0.00	0.13	135.34	113.66	348.54	6.40	2.70	657.70	274.80	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:		62.7	70.9	260.1	1 975.8	0.99	37.73	104.90	0.30	0.57	711.58	234.58	964.56	17.20	4.70	1 499.40	410.00	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.3	3.4	211.0	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	19.80	17.30	114.90	1.00	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	50	0.7	0.1	2.0	13.3	0.00	12.82	0.00	0.00	0.00	7.08	10.19	13.31	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00		
Чай с 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
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:	566	25.5	28.1	84.0	706.1	0.35	15.32	20.10	0.00	0.18	62.05	175.95	359.19	7.28	1.79	122.80	121.26	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
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	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 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		
Булочка сахарная	30	2.8	2.8	18.7	111.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.00	23.10	0.20	0.20	34.30	12.70	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	810	31.1	27.8	98.9	781.3	0.45	37.79	0.10	0.30	0.35	144.78	96.08	386.94	6.48	3.60	309.70	202.58	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		
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	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.60	13.00	17.30	2.20	0.20	186.20	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		60.1	67.0	239.4	1 835.5	0.80	55.51	20.20	0.30	0.53	227.43	285.03	763.43	15.96	6.59	618.70	25.04	0.10	0.00		

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602083809

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																					
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
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
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
Огурец соленый консервированный	25	0.3	0.0	0.6	2.8	0.00	1.66	0.00	0.00	0.00	4.16	3.60	7.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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		
Итого за прием пищи:	550	16.3	31.0	64.8	608.8	0.53	17.95	14.40	0.10	0.19	62.86	78.44	255.66	5.13	3.39	1 103.80	20.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Котлета "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	тпк	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.7	242.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.40	92.84	0.71	1.00	0.00	72.48	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	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		
Булочка с маком	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:	843	29.4	35.6	162.8	961.8	0.39	2.03	23.10	0.00	0.42	98.15	85.30	349.64	5.39	2.50	167.30	195.68	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 домашняя	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:	376	4.4	6.6	49.8	286.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.95	32.79	66.20	3.60	0.30	155.00	24.15	0.20	0.00		
Всего за день:		50.1	73.2	277.4	1 856.5	1.63	61.98	39.50	0.10	0.84	219.96	196.53	671.50	14.12	6.19	1 426.10	240.33	0.20	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	46.80	32.10	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	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 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	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	551	22.4	22.7	70.9	592.1	0.08	4.24	5.80	0.00	0.10	49.82	63.95	221.33	4.39	0.82	87.40	51.08	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	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
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	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	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	818	33.4	29.2	105.9	850.1	0.56	8.30	20.10	0.00	0.29	107.68	249.33	519.74	11.44	2.98	152.80	223.42	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:		73.1	67.0	228.7	1 860.3	0.83	27.34	115.60	0.20	0.83	650.24	381.10	1 132.29	19.95	4.90	604.80	278.40	0.00	0.00		



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																					
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	62	2015
Тефтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	9.9	209.9	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	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	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:	808	20.7	24.9	117.4	783.0	0.05	10.50	7.70	0.00	0.32	130.03	104.11	329.52	5.71	2.10	489.50	200.95	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:	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:		34.2	48.3	286.7	1 734.5	0.34	40.95	106.19	0.28	0.52	384.82	195.32	616.00	16.22	2.41	1097.10	288.96	0.00	0.00		

«КОМПЬЮТЕРНЫЙ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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			
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 с макаронными изделиями и курой	250/15	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	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	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 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	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:	819	25.8	30.3	134.4	792.8	0.25	2.03	16.80	0.10	0.12	102.50	71.40	385.90	5.98	1.70	233.20	216.80	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 домашняя	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:	376	4.4	6.6	49.8	286.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.95	32.79	66.20	3.60	1.00	155.00	24.15	0.20	0.00		
Всего за день:		46.5	60.0	292.6	1 790.3	1.14	48.83	93.00	0.10	1.14	455.55	172.29	736.60	12.88	3.50	574.20	295.75	0.20	0.00		



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	І, 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	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		
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:	563	29.9	14.2	85.2	610.2	0.00	13.50	24.70	0.10	0.40	316.50	64.80	350.80	4.90	1.20	716.10	7.30	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	13.9	23.9	13.2	321.9	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	ттк	
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	34.9	222.6	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	27.88	49.15	1.44	0.56	0.00	23.82	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	47	3.1	0.6	15.7	81.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	8.90	40.90	1.90	0.60	63.90	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	817	26.9	35.8	87.8	780.6	0.21	12.43	0.20	0.00	0.10	90.18	86.48	315.15	7.62	1.76	433.50	126.22	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		
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:		74.1	65.2	224.9	1 809.0	0.40	40.73	114.60	0.30	0.94	899.42	219.10	1 057.17	16.64	4.06	1 514.20	137.42	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

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	l, 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	0.00	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 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
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	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Булочка с маком	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:	806	20.9	21.0	134.1	816.3	0.51	27.50	6.40	0.00	0.32	148.87	122.98	366.48	7.50	2.20	2 116.20	246.30	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:		46.0	60.7	280.6	1 884.1	0.65	48.71	29.60	0.40	2.88	256.58	217.86	705.97	16.83	4.03	2 449.10	342.87	0.00	0.00		

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Бризоль куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	180	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	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.76	0.00	0.00	0.00	6.77	5.75	12.07	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
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
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	556	26.0	21.4	58.1	539.0	0.20	26.03	0.20	0.40	0.30	93.90	67.20	278.20	4.14	3.00	251.50	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	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		
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:	800	29.3	26.9	100.3	779.0	0.86	16.52	59.10	0.00	144.98	113.34	213.65	626.18	13.12	3.55	281.30	253.04	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 домашняя	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:	376	4.4	6.6	49.8	286.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.95	32.79	66.20	3.60	0.30	155.00	24.15	0.20	0.00		
Всего за день:		59.7	54.9	208.2	1 604.0	1.77	84.55	61.30	0.40	145.51	266.19	313.64	970.58	20.86	6.85	687.80	389.58	0.30	0.00		

«Институт питания»
 социального питания»
 УИН 7602083809

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	654,1	765,2	3123,1	21932,3	11.75	611.48	1 135.14	4.66	156.01	5 425.15	2 809.58	9 738.51	196.96	57.34	13 596.10	3 472.59	1.00	0.00
Среднее значение за период	54.5	63.8	260.3	1 827.7	0.98	50.96	94.60	0.39	13.00	452.10	234.13	811.54	16.41	4.78	1 133.00	289.38	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	31.4	56.7															

СОЦИАЛЬНЫЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
 401170, г. Челябинск

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	570	815	379