

"Согласовано"  
Директор МБОУ СШ № 23



" 05 "

20 23 г.



" Утверждаю "

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

20 23

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015		
Горячий бутерброд с сыром	40	12.9	13.0	16.0	234.0	0.03	0.16	46.70	0.00	0.06	208.70	21.70	214.50	0.20	0.00	0.00	10.20	0.00	0.00	11	2004		
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		
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18.9</b>	<b>23.6</b>	<b>78.0</b>	<b>607.2</b>	<b>0.15</b>	<b>13.99</b>	<b>96.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.66</b>	<b>361.61</b>	<b>67.19</b>	<b>373.74</b>	<b>3.98</b>	<b>0.90</b>	<b>361.40</b>	<b>63.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом лущеным	300	6.6	6.4	19.8	177.6	0.16	6.96	0.00	0.00	0.10	51.00	42.72	105.72	2.56	0.48	0.00	77.88	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	0.00	26.80	0.00	0.00	гтк			
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.35	92.71	0.71	1.00	0.00	72.36	0.00	0.00	304	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	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>816</b>	<b>26.0</b>	<b>31.0</b>	<b>96.8</b>	<b>803.1</b>	<b>0.30</b>	<b>7.98</b>	<b>23.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>100.35</b>	<b>101.27</b>	<b>362.03</b>	<b>5.95</b>	<b>1.98</b>	<b>28.60</b>	<b>178.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	522	2003		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>70.1</b>	<b>467.6</b>	<b>0.11</b>	<b>17.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>198.30</b>	<b>32.40</b>	<b>158.20</b>	<b>6.50</b>	<b>1.20</b>	<b>452.30</b>	<b>32.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>65.5</b>	<b>68.0</b>	<b>244.9</b>	<b>1 878.0</b>	<b>0.56</b>	<b>38.98</b>	<b>158.34</b>	<b>0.10</b>	<b>1.46</b>	<b>660.26</b>	<b>200.86</b>	<b>893.97</b>	<b>16.43</b>	<b>4.08</b>	<b>842.30</b>	<b>273.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

## 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	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная	90	13.4	9.3	8.9	177.5	0.10	0.60	0.00	0.10	0.10	30.00	29.10	173.90	1.10	0.90	296.80	146.70	0.00	0.00	50514	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	39	0.4	0.1	1.5	9.4	0.00	9.80	0.10	0.00	0.00	5.50	7.80	10.10	0.40	0.10	113.10	0.80	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	0.00	0.00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>20.6</b>	<b>16.8</b>	<b>69.8</b>	<b>517.2</b>	<b>0.31</b>	<b>34.38</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.21</b>	<b>102.86</b>	<b>86.08</b>	<b>329.84</b>	<b>3.81</b>	<b>2.30</b>	<b>454.40</b>	<b>223.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.2	5.7	16.3	130.4	0.10	7.80	0.20	0.20	0.10	33.30	26.30	73.90	1.30	0.50	563.40	77.30	0.00	0.00	97	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
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	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	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>26.6</b>	<b>30.0</b>	<b>107.3</b>	<b>831.6</b>	<b>0.30</b>	<b>9.60</b>	<b>15.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>119.20</b>	<b>78.50</b>	<b>312.70</b>	<b>7.20</b>	<b>1.70</b>	<b>812.00</b>	<b>281.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2.8</b>	<b>4.3</b>	<b>50.0</b>	<b>259.4</b>	<b>0.37</b>	<b>7.20</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>47.38</b>	<b>33.59</b>	<b>58.16</b>	<b>6.12</b>	<b>0.48</b>	<b>248.00</b>	<b>16.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.9</b>	<b>51.1</b>	<b>227.1</b>	<b>1 608.2</b>	<b>0.98</b>	<b>51.18</b>	<b>16.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.63</b>	<b>269.44</b>	<b>198.17</b>	<b>700.70</b>	<b>17.13</b>	<b>4.48</b>	<b>514.40</b>	<b>321.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	120/5	11.8	17.0	2.2	234.8	0.10	0.20	29.90	2.20	0.40	83.50	12.80	168.60	1.80	1.10	180.00	63.00	0.10	0.00	210	2015
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		
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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>21.9</b>	<b>22.7</b>	<b>67.7</b>	<b>590.9</b>	<b>0.16</b>	<b>13.26</b>	<b>57.10</b>	<b>2.28</b>	<b>0.48</b>	<b>162.24</b>	<b>51.08</b>	<b>281.66</b>	<b>6.30</b>	<b>1.82</b>	<b>578.10</b>	<b>68.12</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	285	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
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	тпк	
Рагу овощное	180	3.2	13.4	15.6	196.7	0.10	22.59	83.11	0.00	0.10	64.84	29.31	78.59	1.11	0.70	0.00	78.28	0.00	0.00	143	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>22.1</b>	<b>40.9</b>	<b>111.7</b>	<b>774.1</b>	<b>0.15</b>	<b>24.22</b>	<b>83.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>127.94</b>	<b>77.71</b>	<b>282.09</b>	<b>5.49</b>	<b>1.80</b>	<b>112.90</b>	<b>174.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12.2</b>	<b>9.3</b>	<b>65.6</b>	<b>406.4</b>	<b>0.13</b>	<b>17.22</b>	<b>52.88</b>	<b>0.22</b>	<b>0.35</b>	<b>283.29</b>	<b>50.55</b>	<b>239.00</b>	<b>7.11</b>	<b>1.16</b>	<b>394.38</b>	<b>4.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.2</b>	<b>72.9</b>	<b>244.9</b>	<b>1 771.4</b>	<b>0.44</b>	<b>54.70</b>	<b>193.09</b>	<b>2.50</b>	<b>1.05</b>	<b>573.47</b>	<b>179.34</b>	<b>802.75</b>	<b>18.80</b>	<b>4.78</b>	<b>1 085.39</b>	<b>246.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
 «КОМПЕТЕНТНОСТЬ»  
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточек из мяса кур	90	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	120.20	26.80	178.00	1.80	0.60	67.70	29.60	0.00	0.00	тк	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.35	92.71	0.71	1.00	0.00	72.36	0.00	0.00	304	2015
Овощи натуральные свежие	41	0.2	0.0	0.8	4.4	0.00	2.87	0.00	0.00	0.00	7.04	5.96	12.54	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
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		
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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>20.9</b>	<b>29.7</b>	<b>96.9</b>	<b>751.5</b>	<b>0.04</b>	<b>3.80</b>	<b>28.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>149.79</b>	<b>72.11</b>	<b>305.65</b>	<b>3.52</b>	<b>1.80</b>	<b>97.80</b>	<b>102.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	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	тк	
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	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	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		
Пирог Манник	70	4.0	10.7	34.0	250.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	69.90	2.90	0.00	0.00	4046117	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18.5</b>	<b>25.1</b>	<b>117.7</b>	<b>780.8</b>	<b>0.40</b>	<b>24.43</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>119.90</b>	<b>99.70</b>	<b>314.60</b>	<b>6.08</b>	<b>2.10</b>	<b>1 457.70</b>	<b>185.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>70.1</b>	<b>467.6</b>	<b>0.11</b>	<b>17.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>198.30</b>	<b>32.40</b>	<b>158.20</b>	<b>6.50</b>	<b>1.20</b>	<b>452.30</b>	<b>32.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>68.2</b>	<b>284.7</b>	<b>1 999.9</b>	<b>0.55</b>	<b>45.23</b>	<b>67.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.86</b>	<b>467.99</b>	<b>204.21</b>	<b>778.45</b>	<b>16.10</b>	<b>5.10</b>	<b>2 007.80</b>	<b>320.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.57	0.00	0.08	41.96	14.99	97.11	1.06	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	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 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
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>26.1</b>	<b>25.8</b>	<b>105.9</b>	<b>766.8</b>	<b>0.20</b>	<b>1.93</b>	<b>50.47</b>	<b>0.10</b>	<b>0.08</b>	<b>98.26</b>	<b>39.09</b>	<b>178.91</b>	<b>3.24</b>	<b>1.40</b>	<b>120.10</b>	<b>174.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2.0	5.7	9.4	99.5	0.00	12.00	6.20	0.00	0.00	53.90	21.20	46.60	1.10	0.40	313.40	74.70	0.00	0.00	88	2015
Тефтели мясные с соусом	70/50	9.8	16.7	9.7	227.6	0.00	1.70	0.10	0.00	0.10	19.20	20.00	119.60	1.70	0.20	64.80	38.00	0.00	0.00	461	2004
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 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	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>814</b>	<b>24.8</b>	<b>36.8</b>	<b>94.7</b>	<b>808.0</b>	<b>0.30</b>	<b>13.73</b>	<b>6.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>105.98</b>	<b>207.47</b>	<b>430.48</b>	<b>9.50</b>	<b>2.69</b>	<b>410.80</b>	<b>182.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2.8</b>	<b>4.3</b>	<b>50.0</b>	<b>259.4</b>	<b>0.37</b>	<b>7.20</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>47.38</b>	<b>33.59</b>	<b>58.16</b>	<b>6.12</b>	<b>0.48</b>	<b>248.00</b>	<b>108.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>66.9</b>	<b>250.6</b>	<b>1 834.1</b>	<b>0.87</b>	<b>22.86</b>	<b>57.97</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>251.62</b>	<b>280.15</b>	<b>667.55</b>	<b>18.86</b>	<b>4.57</b>	<b>778.90</b>	<b>372.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

«Центр питания  
 социального питания»  
 ИНН 7602088809  
 г. Ставрополь

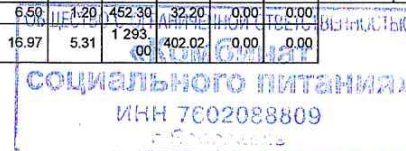
## 6 день

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
<b>Завтрак</b>																					
Котлета из филе кури натурального панированное, запеченое	90	18.4	12.6	19.2	267.1	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.50	26.10	161.10	2.20	1.50	205.10	42.40	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015
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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>25.3</b>	<b>19.9</b>	<b>72.4</b>	<b>573.7</b>	<b>0.11</b>	<b>36.98</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.31</b>	<b>98.56</b>	<b>83.28</b>	<b>314.84</b>	<b>4.91</b>	<b>2.80</b>	<b>386.80</b>	<b>119.32</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	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	
Спагетти отварные	180	7.8	4.9	49.6	279.6	0.10	0.00	15.40	0.10	0.00	23.60	10.70	58.60	1.40	0.50	87.60	125.10	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	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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>27.6</b>	<b>32.1</b>	<b>112.0</b>	<b>853.2</b>	<b>0.30</b>	<b>5.03</b>	<b>15.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>87.50</b>	<b>71.00</b>	<b>321.70</b>	<b>7.18</b>	<b>1.70</b>	<b>536.20</b>	<b>226.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12.2</b>	<b>9.3</b>	<b>65.6</b>	<b>406.4</b>	<b>0.13</b>	<b>17.22</b>	<b>52.88</b>	<b>0.22</b>	<b>0.35</b>	<b>283.29</b>	<b>50.55</b>	<b>239.00</b>	<b>7.11</b>	<b>1.16</b>	<b>394.38</b>	<b>4.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.1</b>	<b>61.3</b>	<b>250.0</b>	<b>1 833.3</b>	<b>0.54</b>	<b>59.23</b>	<b>68.68</b>	<b>0.62</b>	<b>0.76</b>	<b>469.35</b>	<b>204.83</b>	<b>875.54</b>	<b>19.26</b>	<b>5.66</b>	<b>1 350.42</b>	<b>38</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		



## 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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	тк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Бутерброд с сыром	11/25	4.8	3.6	12.9	103.3	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	115.50	13.80	88.40	0.60	0.60	43.30	0.90	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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>551</b>	<b>27.1</b>	<b>34.7</b>	<b>98.2</b>	<b>832.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.13</b>	<b>63.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>194.20</b>	<b>52.10</b>	<b>290.60</b>	<b>3.88</b>	<b>1.30</b>	<b>190.00</b>	<b>148.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.9	2.6	19.4	125.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.00	41.20	33.10	78.70	2.10	0.90	470.20	74.30	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
Рис отварной	200	4.7	5.6	49.5	268.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.05	33.69	102.91	0.79	1.11	0.00	80.32	0.00	0.00	304	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	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		
Батон йодированный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.30	52.40	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>839</b>	<b>27.4</b>	<b>22.9</b>	<b>117.8</b>	<b>806.7</b>	<b>0.64</b>	<b>7.00</b>	<b>18.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>95.95</b>	<b>107.79</b>	<b>353.21</b>	<b>6.59</b>	<b>2.81</b>	<b>650.70</b>	<b>221.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>70.1</b>	<b>467.6</b>	<b>0.11</b>	<b>17.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>198.30</b>	<b>32.40</b>	<b>158.20</b>	<b>6.50</b>	<b>1.20</b>	<b>452.30</b>	<b>32.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.2</b>	<b>71.0</b>	<b>286.1</b>	<b>2 106.5</b>	<b>0.95</b>	<b>25.13</b>	<b>120.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.83</b>	<b>488.45</b>	<b>192.29</b>	<b>802.01</b>	<b>16.97</b>	<b>5.31</b>	<b>1 293.00</b>	<b>402.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



## 8 день

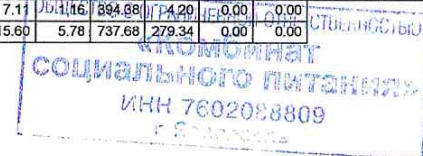
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	31	0.2	0.0	0.6	3.3	0.00	2.16	0.00	0.00	0.00	5.30	4.49	9.44	0.17	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	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		
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	ттк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>551</b>	<b>22.7</b>	<b>34.7</b>	<b>85.5</b>	<b>744.9</b>	<b>0.48</b>	<b>2.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>55.51</b>	<b>168.95</b>	<b>353.19</b>	<b>7.58</b>	<b>4.28</b>	<b>39.30</b>	<b>64.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Солянка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	250	1983
Котлета рыбная с соусом том. с овощ	50/50	6.5	6.0	12.1	129.6	0.00	1.30	0.10	0.00	0.00	23.60	26.60	94.40	0.90	0.60	224.60	81.90	0.00	0.00	62795	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>21.0</b>	<b>22.1</b>	<b>95.6</b>	<b>671.6</b>	<b>0.21</b>	<b>30.58</b>	<b>4.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>129.16</b>	<b>95.18</b>	<b>332.24</b>	<b>4.81</b>	<b>2.40</b>	<b>633.80</b>	<b>246.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.00	100.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2.8</b>	<b>4.3</b>	<b>50.0</b>	<b>259.4</b>	<b>0.37</b>	<b>7.20</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>47.38</b>	<b>33.59</b>	<b>58.16</b>	<b>6.12</b>	<b>0.48</b>	<b>248.00</b>	<b>16.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>61.1</b>	<b>231.1</b>	<b>1 675.9</b>	<b>1.06</b>	<b>40.76</b>	<b>6.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>232.05</b>	<b>297.72</b>	<b>743.59</b>	<b>18.51</b>	<b>7.16</b>	<b>921.10</b>	<b>326.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		





## 9 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/3	5.1	5.2	31.4	201.8	0.00	0.60	19.90	0.00	0.10	116.10	26.50	118.80	0.40	0.80	185.90	41.90	0.00	0.00	182	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	
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			
Блинчик с вишневым фаршем	140	6.3	8.0	52.2	211.2	0.20	0.28	66.42	0.20	0.00	121.46	35.76	150.24	1.50	1.22	0.00	54.56	0.00	0.00	ттк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>17.5</b>	<b>17.5</b>	<b>114.6</b>	<b>600.1</b>	<b>0.26</b>	<b>2.48</b>	<b>110.72</b>	<b>0.20</b>	<b>0.29</b>	<b>395.46</b>	<b>92.16</b>	<b>415.74</b>	<b>2.90</b>	<b>2.82</b>	<b>220.00</b>	<b>100.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп с макаронными изделиями и мясом	285	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	
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	ттк		
Рагу овощное	180	3.2	13.4	15.6	196.7	0.10	22.59	83.11	0.00	0.10	64.84	29.31	78.59	1.11	0.70	0.00	78.28	0.00	0.00	143	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			
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22.7</b>	<b>41.1</b>	<b>116.2</b>	<b>796.8</b>	<b>0.15</b>	<b>24.22</b>	<b>83.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>129.74</b>	<b>80.61</b>	<b>288.89</b>	<b>5.59</b>	<b>1.80</b>	<b>123.30</b>	<b>174.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12.2</b>	<b>9.3</b>	<b>65.6</b>	<b>406.4</b>	<b>0.13</b>	<b>17.22</b>	<b>52.88</b>	<b>0.22</b>	<b>0.35</b>	<b>283.29</b>	<b>50.55</b>	<b>239.00</b>	<b>7.11</b>	<b>0.96</b>	<b>394.68</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>67.9</b>	<b>296.3</b>	<b>1 803.3</b>	<b>0.54</b>	<b>43.92</b>	<b>246.71</b>	<b>0.42</b>	<b>0.86</b>	<b>808.49</b>	<b>223.32</b>	<b>943.63</b>	<b>15.60</b>	<b>5.78</b>	<b>737.68</b>	<b>279.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			



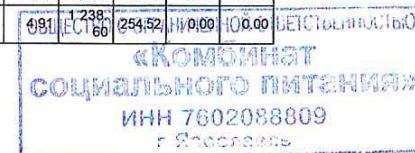
10 день

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточек из мяса кур	90	12.3	16.1	13.1	260.4	0.00	0.70	7.80	0.00	0.10	15.90	23.20	134.90	2.00	0.20	51.10	20.80	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	38	0.4	0.1	1.4	9.1	0.00	9.50	0.10	0.00	0.00	5.30	7.60	9.90	0.40	0.10	110.20	0.80	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19.0</b>	<b>23.4</b>	<b>70.5</b>	<b>584.0</b>	<b>0.11</b>	<b>34.95</b>	<b>7.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>90.76</b>	<b>82.58</b>	<b>290.34</b>	<b>5.03</b>	<b>1.50</b>	<b>230.80</b>	<b>97.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2.0	5.6	12.8	113.2	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.10	24.20	50.40	1.30	0.50	342.80	86.40	0.00	0.00	82	2015
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20.1	11.8	10.0	229.0	0.20	0.50	0.10	0.00	0.20	29.30	30.30	184.20	2.70	1.80	0.00	41.30	0.00	0.00	496	2004
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>823</b>	<b>34.5</b>	<b>23.7</b>	<b>113.9</b>	<b>817.7</b>	<b>0.40</b>	<b>8.53</b>	<b>21.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>146.40</b>	<b>87.10</b>	<b>352.90</b>	<b>7.78</b>	<b>3.50</b>	<b>519.80</b>	<b>251.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>70.1</b>	<b>467.6</b>	<b>0.11</b>	<b>17.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>198.30</b>	<b>32.40</b>	<b>158.20</b>	<b>6.50</b>	<b>1.20</b>	<b>452.30</b>	<b>32.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>60.5</b>	<b>254.5</b>	<b>1 869.3</b>	<b>0.62</b>	<b>60.48</b>	<b>68.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.71</b>	<b>437.46</b>	<b>202.08</b>	<b>801.44</b>	<b>19.31</b>	<b>6.20</b>	<b>1 202.90</b>	<b>381.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

КОМПЬЮТЕР  
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ИНН 7602088909  
 г. Ярославль

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	110/29	18.6	17.8	41.1	399.5	0.21	0.93	103.09	0.00	0.42	223.10	35.88	267.96	1.36	1.02	0.00	8.21	0.00	0.00	223	2015	
Булочка домашняя	70	5.1	8.9	30.9	223.6	0.84	0.00	2.80	0.00	0.05	13.91	19.27	49.21	0.98	0.42	0.00	33.76	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			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>554</b>	<b>24.3</b>	<b>27.2</b>	<b>99.7</b>	<b>744.2</b>	<b>1.05</b>	<b>13.96</b>	<b>105.89</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>268.91</b>	<b>66.95</b>	<b>334.27</b>	<b>5.52</b>	<b>1.64</b>	<b>361.40</b>	<b>44.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	
Тефтели мясные с соусом	70/50	9.8	16.7	9.7	227.6	0.00	1.70	0.10	0.00	0.10	19.20	20.00	119.60	1.70	0.20	64.80	38.00	0.00	0.00	461	2004	
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	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>26.3</b>	<b>30.9</b>	<b>109.2</b>	<b>821.5</b>	<b>0.40</b>	<b>8.43</b>	<b>6.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>98.18</b>	<b>221.17</b>	<b>477.48</b>	<b>10.10</b>	<b>2.79</b>	<b>629.20</b>	<b>193.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2.8</b>	<b>4.3</b>	<b>50.0</b>	<b>259.4</b>	<b>0.37</b>	<b>7.20</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>47.38</b>	<b>33.59</b>	<b>58.16</b>	<b>6.12</b>	<b>0.48</b>	<b>248.00</b>	<b>16.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.3</b>	<b>62.4</b>	<b>258.9</b>	<b>1 825.0</b>	<b>1.82</b>	<b>29.59</b>	<b>113.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.99</b>	<b>414.47</b>	<b>321.71</b>	<b>869.91</b>	<b>21.74</b>	<b>4.91</b>	<b>1 238.60</b>	<b>254.52</b>	<b>16.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



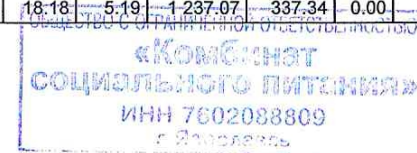
12 день

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	тк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
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		
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
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>25.4</b>	<b>33.9</b>	<b>108.6</b>	<b>841.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>15.00</b>	<b>0.50</b>	<b>2.11</b>	<b>86.10</b>	<b>56.20</b>	<b>296.70</b>	<b>5.78</b>	<b>1.20</b>	<b>229.00</b>	<b>151.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2.0	5.7	9.4	99.5	0.00	12.00	6.20	0.00	0.00	53.90	21.20	46.60	1.10	0.40	313.40	74.70	0.00	0.00	88	2015
Жаркое по-домашнему с курой	220	13.1	11.0	24.1	261.5	0.30	12.20	12.10	0.00	0.20	34.80	46.50	177.30	2.40	0.60	820.80	55.80	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	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	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		
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.5	214.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.90	0.50	0.30	67.70	29.50	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25.5</b>	<b>24.1</b>	<b>125.4</b>	<b>839.3</b>	<b>0.51</b>	<b>24.90</b>	<b>18.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.22</b>	<b>145.47</b>	<b>108.48</b>	<b>344.78</b>	<b>6.50</b>	<b>1.90</b>	<b>1 282.00</b>	<b>163.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12.2</b>	<b>9.3</b>	<b>65.6</b>	<b>406.4</b>	<b>0.13</b>	<b>17.22</b>	<b>52.88</b>	<b>0.22</b>	<b>0.35</b>	<b>283.29</b>	<b>50.55</b>	<b>239.00</b>	<b>7.11</b>	<b>1.16</b>	<b>394.38</b>	<b>4.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.1</b>	<b>67.3</b>	<b>299.5</b>	<b>2 086.7</b>	<b>0.74</b>	<b>42.55</b>	<b>86.18</b>	<b>0.82</b>	<b>2.68</b>	<b>514.86</b>	<b>215.23</b>	<b>880.48</b>	<b>19.39</b>	<b>4.26</b>	<b>1 905.38</b>	<b>319.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



### 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	Д, 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	675,1	778,4	3128,7	22291,6	9.67	514.61	1 202.86	5.56	11.83	5 587.91	2 719.91	9 760.02	218.14	62.29	14 844.82	4 048.07	0.20	0.00
Среднее значение за период	56.3	64.9	260.7	1 857.6	0.81	42.88	100.24	0.46	0.99	465.66	226.66	813.34	18.18	5.19	1 237.07	337.34	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	31.4	56.5															



### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	560	817	403