



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	250/8	6.8	9.0	40.3	282.2	0.10	0.50	31.60	0.10	0.10	121.50	37.90	150.30	0.90	1.10	219.80	62.60	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	
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 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			
Итого за прием пищи:	564	23.2	29.8	99.1	768.4	0.13	0.69	78.30	0.10	0.16	348.10	71.20	384.00	1.98	1.30	260.40	73.90	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с мясом	305	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	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	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			
Итого за прием пищи:	823	23.4	27.2	92.6	679.8	0.73	12.83	64.70	0.00	1.20	94.68	216.47	461.58	9.30	2.54	38.10	192.83	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Сок фруктовый в инд упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	0.00	0.00			
Всего за день:		52.5	63.6	256.4	1 802.2	0.97	33.32	150.80	0.10	1.56	518.98	320.37	952.38	17.68	4.54	897.00	304.03	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	ттк	
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	0.12	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	45	0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.10	0.00	0.00	0.00	7.60	6.44	13.54	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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 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
Итого за прием пищи:	556	15.5	21.4	65.2	526.2	0.12	30.14	0.00	0.00	0.12	87.78	66.08	192.36	3.12	1.51	82.00	100.64	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	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 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	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:	809	27.3	27.6	110.7	833.1	0.33	7.13	14.90	0.10	0.18	127.50	82.60	308.60	7.61	1.80	235.90	285.90	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	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	0.40	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	3.60	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	408	2015
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	58.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00		
Всего за день:		47.0	52.4	234.6	1 652.7	0.56	80.37	14.90	0.10	0.50	276.08	174.38	562.06	14.33	3.51	589.40	403.94	0.20	0.00		



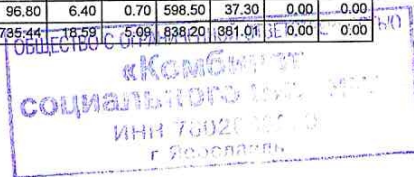
3 день

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																							
Гуляш из мяса кур	40/40	10.1	9.2	2.9	134.8	0.09	1.52	28.67	0.00	0.06	33.79	12.09	78.35	0.80	0.53	0.00	42.14	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		
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00				
Чай с 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		
Пирог Манник	60	3.4	9.3	29.1	215.5	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	23.00	6.20	38.40	0.30	0.40	60.10	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	557	25.7	26.4	101.6	749.0	0.39	1.55	28.67	0.10	0.16	91.27	188.86	383.13	7.30	2.92	95.50	113.97	0.00	0.00				
Обед																							
Свекольник	300	2.6	5.3	19.9	138.1	0.10	8.10	0.20	0.00	0.00	48.10	32.30	67.40	1.50	0.50	566.30	87.90	0.00	0.00	83	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	180	7.4	6.9	29.7	211.0	0.20	14.50	0.20	0.00	0.10	35.10	44.70	136.80	2.30	0.70	1 080.60	93.40	0.00	0.00	ттк			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00				
Батон йодированный	18	1.4	0.5	9.3	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.90	15.30	0.40	0.10	23.60	0.60	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:	800	18.5	17.8	116.8	703.8	0.50	22.63	0.40	0.00	0.10	115.40	97.50	292.70	6.48	2.00	1 777.30	209.10	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Выпечное изделие	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:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.44	35.68	100.46	6.42	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00				
Всего за день:		52.1	49.1	274.6	1 763.5	0.96	41.21	56.27	0.18	0.54	282.11	322.04	776.29	20.20	5.44	2 234.20	327.19	0.00	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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	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
Овощи натуральные свежие	27	0.2	0.0	0.5	2.9	0.00	1.89	0.00	0.00	0.00	4.63	3.92	8.25	0.15	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	376	2015	
Итого за прием пищи:	555	23.9	23.1	93.5	698.1	0.10	2.82	45.00	0.10	0.10	184.83	55.32	271.85	4.23	1.30	193.50	163.50	0.00	0.00		
Обед																					
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
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
Каша перловая рассыпчатая	180	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
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	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		
Итого за прием пищи:	809	27.7	23.5	115.2	638.1	0.50	2.93	35.57	0.00	0.18	101.03	171.65	366.79	7.96	3.09	46.20	180.21	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	0.00	0.00		
Всего за день:		57.4	53.2	273.4	1 690.2	0.71	25.55	88.37	0.10	0.48	362.06	259.67	795.44	18.58	5.09	838.20	181.01	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																					
Птица тушеная 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	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 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
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		
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
Итого за прием пищи:	574	23.4	25.1	104.8	754.2	0.24	1.63	18.10	0.10	0.40	53.95	63.35	265.81	2.89	1.60	153.70	166.26	0.00	0.00		
Обед																					
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
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00		
Картофель тушеный	180	3.8	12.7	25.1	232.1	0.20	21.43	14.28	0.00	0.08	39.68	34.13	100.88	1.38	0.90	0.00	105.06	0.00	0.00	216	2004
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	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:	804	17.5	34.1	90.7	703.4	0.60	30.06	29.18	0.20	1.18	115.28	91.93	306.18	5.66	2.20	642.50	254.06	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	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	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	58.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00		
Всего за день:		45.0	62.5	254.2	1 751.1	0.95	74.79	47.28	0.30	1.78	230.03	180.98	633.09	12.15	4.00	1 067.40	437.72	0.20	0.00		

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

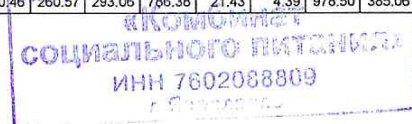
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	80	16.1	9.4	8.0	183.2	0.16	0.40	0.08	0.00	0.16	23.44	24.24	147.36	2.16	1.44	0.00	33.04	0.00	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	
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	
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			
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	552	26.2	23.0	83.3	647.0	0.97	24.38	2.07	0.00	0.31	100.18	86.50	326.44	5.07	2.94	41.90	133.13	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с крупой и томатом	300	2.1	6.2	19.5	142.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	25.70	17.10	42.60	0.50	0.40	77.60	97.00	0.00	0.00		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	
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 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	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	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			
Итого за прием пищи:	835	25.7	23.4	101.7	727.1	0.21	3.02	51.03	0.10	0.08	111.30	55.93	240.08	4.48	2.06	225.30	276.58	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	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:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.44	35.68	100.48	6.42	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00			
Всего за день:		59.8	51.3	241.3	1 684.8	1.25	44.43	80.30	0.18	0.67	286.92	178.11	666.98	15.97	5.52	628.60	413.83	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Шницель из свинины	80	11.4	16.5	10.5	242.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	14.60	20.90	128.10	2.00	0.20	42.70	24.70	0.00	0.00	тгк	
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
Батон йодированный	47	3.5	1.4	24.2	123.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	15.50	40.00	0.90	0.30	61.60	1.70	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
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:	572	24.7	30.2	115.3	841.8	0.20	1.90	16.60	0.10	0.00	85.40	58.90	240.70	5.20	1.00	242.20	159.50	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 перловая рассыпчатая	180	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
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	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	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		
Итого за прием пищи:	802	30.1	25.6	92.7	750.0	0.58	7.43	18.10	0.00	0.26	98.97	201.46	448.88	9.83	2.69	137.80	188.26	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	0.00	0.00		
Всего за день:		60.7	62.4	272.7	1 945.8	0.89	29.13	42.50	0.10	0.46	260.57	293.06	786.38	21.43	4.39	978.50	385.06	0.00	0.00		



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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	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	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			
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	тпк		
Итого за прием пищи:	557	16.0	15.7	99.3	568.9	0.36	2.44	85.41	0.20	0.29	365.23	82.98	375.82	2.35	2.41	274.50	83.88	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с мясом	305	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	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	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			
Итого за прием пищи:	823	23.4	27.2	92.6	679.8	0.73	12.83	64.70	0.00	1.20	94.68	216.47	461.58	9.30	2.54	38.10	192.83	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	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	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	58.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00			
Всего за день:		43.5	46.3	250.6	1 542.1	1.20	58.37	150.11	0.20	1.69	520.71	325.15	898.50	15.25	5.15	584.10	294.11	0.20	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Владимир

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Биточек из мяса кур	70	9.7	12.5	10.1	202.2	0.00	0.50	6.10	0.00	0.10	12.40	18.00	104.20	1.60	0.10	37.80	17.40	0.00	0.00	тпк	
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	45	0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.11	0.00	0.00	0.00	7.63	6.47	13.60	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	552	16.6	19.3	65.5	515.2	0.21	28.36	6.10	0.00	0.21	90.39	74.35	272.54	5.48	1.50	122.20	94.42	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с крупой и томатом	250	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00		2015
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
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	54	3.6	0.6	18.0	94.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	10.30	47.00	2.20	0.70	73.40	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	802	28.8	21.9	101.9	738.6	0.43	15.10	100.47	0.10	0.18	146.86	75.59	321.51	6.72	2.15	159.40	230.35	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	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		2015
Итого за прием пищи:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.44	35.68	100.46	6.42	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00	410	2015
Всего за день:		53.3	46.1	223.7	1 564.6	0.71	60.49	133.77	0.18	0.46	312.69	185.62	694.51	18.62	4.17	643.00	328.89	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602098809
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																						
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		
Батон йодированный	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	14.90	38.30	0.90	0.30	59.00	1.60	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/3	0.2	0.0	10.1	41.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	14.10	6.20	8.00	0.70	0.00	30.60	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Пирог Манник	75	4.3	11.5	36.5	269.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	28.80	7.60	48.00	0.60	0.40	75.10	3.20	0.00	0.00	тк		
Итого за прием пищи:	553	16.8	21.2	106.1	687.4	0.30	18.20	0.20	0.10	0.10	95.80	83.40	261.50	5.00	1.60	1 485.50	120.40	0.00	0.00			
Обед																						
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 с соусом	70/30	8.8	14.5	11.5	224.4	0.00	1.00	4.30	0.00	0.00	17.80	13.10	33.60	0.60	0.20	85.30	25.10	0.00	0.00	ТТК		
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 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			
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:	825	21.1	26.5	139.5	748.2	0.09	2.03	4.30	0.00	0.32	72.55	73.25	208.91	3.79	2.20	152.00	168.86	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	0.00	0.00			
Всего за день:		43.8	54.3	310.3	1 789.6	0.50	40.03	12.30	0.10	0.62	244.55	189.35	567.21	15.19	4.50	2 236.00	326.56	0.00	0.00			



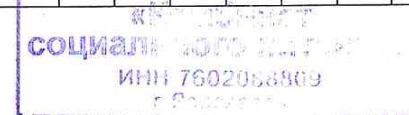
11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	90	8.8	14.6	4.8	199.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.10	20.00	14.50	95.20	1.50	0.10	57.60	88.80	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
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
Пирог творожный	70	4.7	5.6	31.9	197.7	0.00	0.00	2.60	0.00	0.00	23.50	5.50	38.50	0.30	0.20	38.90	11.10	0.00	0.00	т.т.к.	
Итого за прием пищи:	559	24.6	27.2	107.1	785.3	0.35	1.13	2.60	0.00	0.18	76.61	165.62	365.08	7.28	2.09	141.00	157.73	0.00	0.00		
Обед																					
Свекольник	300	2.6	5.3	20.0	138.3	0.10	8.10	0.20	0.00	0.00	49.50	32.40	67.60	1.50	0.50	566.70	103.90	0.00	0.00	83	2015
Котлета рыбная с соусом	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		
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	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	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:	839	16.7	18.6	89.0	592.0	0.31	33.38	0.30	0.00	0.11	142.56	109.08	321.14	5.61	2.60	856.90	263.02	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	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	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	58.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00		
Всего за день:		45.5	49.1	254.8	1 670.7	0.77	77.61	2.90	0.00	0.49	279.97	300.40	747.32	16.49	4.89	1 269.40	438.15	0.20	0.00		

ИНН 7602088800
г. Ярославль

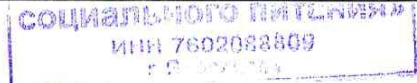
12 день

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	300.9	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	44.00	15.60	63.10	1.50	0.50	95.60	134.30	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	14.50	37.40	0.90	0.30	57.60	1.60	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:	559	25.5	23.7	104.1	754.3	0.20	2.50	45.00	0.10	0.10	190.60	63.80	287.90	5.00	1.40	263.10	165.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	305	3.4	2.9	19.2	116.6	0.10	7.40	0.20	0.00	0.10	33.00	27.90	64.30	1.10	0.50	528.00	89.30	0.00	0.00	97	2015
Жаркое по-домашнему с курой	180	10.6	9.1	19.7	214.3	0.20	9.90	9.90	0.00	0.20	28.70	38.00	145.30	1.90	0.50	671.60	46.40	0.00	0.00	тк	
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00		
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00		
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	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	807	21.6	19.4	99.3	670.3	0.90	17.33	12.10	0.00	0.33	93.80	95.30	294.70	5.68	1.80	1 273.00	162.20	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	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:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.44	35.68	100.46	6.42	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00		
Всего за день:		55.0	48.0	259.7	1 735.3	1.17	36.86	84.30	0.08	0.61	359.84	194.78	683.06	17.10	3.72	1 897.50	331.82	0.00	0.00		



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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	615,4	638,2	3106,2	20592,5	10.64	602.16	863.80	1.72	10.17	3 934.51	2 923.91	8703.22	203.00	54.92	13 863.60	4 372.31	0.80	0.00
Среднее значение за период	51.3	53.2	258.9	1 716.0	0.89	50.18	71.98	0.14	0.85	327.88	243.66	725.27	16.92	4.58	1 155.30	364.36	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	27.9	60.1															



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
12-18 лет	559	815	386