



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «Комбинат социального питания»

Ивченко С.В.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет

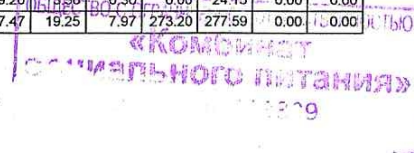
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник 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																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180/6	5.1	6.8	30.0	210.4	0.10	0.40	23.60	0.10	0.10	90.10	20.30	111.80	0.70	0.80	163.80	43.90	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	6.2	9.0	38.6	260.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	587	15.9	19.8	98.9	651.1	0.16	15.00	48.00	0.10	0.29	263.10	60.00	250.70	4.10	1.60	525.20	49.50	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
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	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
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	817	30.6	30.5	109.6	873.6	0.43	8.40	39.70	0.10	0.18	138.70	88.90	338.70	7.73	1.60	255.70	227.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	4.9	8.0	33.6	229.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	11.2	14.8	56.4	410.1	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	264.70	43.60	200.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Всего за день:		57.7	65.1	264.9	1934.8	0.67	32.50	127.70	0.20	0.77	666.50	192.50	791.20	14.63	3.40	982.40	278.00	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.80	0.00	0.00	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.40	177.90	267.04	6.02	1.99	0.00	75.74	0.00	0.00	302	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		
Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	26.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.40	8.80	0.00	0.00	0.00	2	2017
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
Итого за прием пищи:	551	28.6	33.3	93.6	787.9	0.33	1.10	26.00	0.00	0.21	144.90	222.90	509.14	10.02	2.79	128.00	101.64	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
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	2.88	0.00	7.00	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	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:	813	23.8	41.1	142.2	894.0	0.50	1.91	19.20	0.10	0.12	97.90	86.88	309.13	5.73	4.88	145.20	151.80	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
Кисломолочный напиток в инд. упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		58.6	82.2	290.7	2 003.8	1.44	7.01	152.20	1.60	0.76	266.75	331.57	867.47	19.25	7.97	273.20	277.59	0.00	0.00		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	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
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.2	145.9	0.04	0.02	8.02	0.00	0.03	9.89	10.15	27.85	0.69	0.00	58.86	0.00	0.00	0.00	406	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	557	18.0	22.3	58.9	541.4	0.14	14.32	38.92	2.60	0.53	149.19	42.85	256.85	6.59	1.60	679.56	72.80	0.10	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	96	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.6	8.9	189.4	0.00	1.80	1.10	0.00	0.00	23.50	17.40	91.10	1.40	0.30	100.70	38.00	0.00	0.00	тк	
Каша перловая рассыпчатая	180	5.5	5.1	38.6	227.7	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	32.40	22.40	170.30	1.10	0.50	100.80	68.00	0.00	0.00	302	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	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	9.70	44.40	2.00	0.60	69.40	2.90	0.00	0.00		
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:	811	22.5	29.1	121.3	846.6	0.31	9.50	18.10	0.10	0.11	114.00	89.90	394.20	6.90	2.00	783.50	194.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	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	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:		52.9	64.2	256.0	1 863.0	0.63	41.12	97.02	2.80	0.94	543.49	182.65	899.35	18.09	4.20	2 015.26	300.10	0.10	0.00		

«КОМПЕТЕНТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
2029

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	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	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 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	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:	558	24.9	29.2	103.5	797.5	0.20	2.60	38.10	0.50	2.11	101.50	56.00	269.00	5.00	1.20	272.40	152.50	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	ттк	
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	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		
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
Кекс сливочный	65	5.7	8.3	35.4	238.6	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:	801	34.3	22.1	122.1	779.9	0.30	26.98	0.20	0.00	0.15	113.85	93.93	270.73	6.43	2.10	1 296.30	176.15	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		72.0	65.7	271.0	1 943.3	0.58	38.68	86.40	1.00	2.66	502.45	201.63	816.13	15.13	4.00	1 847.10	363.45	0.00	0.00		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.10	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.38	0.00	0.00	0.00	5.91	5.11	10.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	556	25.4	19.7	77.1	591.6	0.11	27.95	0.10	0.30	0.31	102.12	83.92	319.50	4.93	2.70	280.30	118.29	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015
Чай с 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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.2	160.3	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.97	13.81	35.27	0.70	0.30	0.00	24.20	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	810	23.3	30.6	98.2	788.4	0.85	17.34	34.70	0.10	0.18	116.67	91.08	309.68	4.48	1.90	141.90	192.16	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	58.1	230.2	1 701.9	1.57	49.29	141.80	1.90	0.92	242.74	196.79	678.38	142.91	4.90	422.20	334.60	0.10	0.00		



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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	тк	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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:	555	14.2	30.5	65.0	589.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	39.90	11.80	21.70	0.78	0.10	27.60	112.70	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.9	4.5	13.4	105.8	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.40	19.40	44.40	1.30	0.40	327.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
Печень тушеная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	292.66	4.99	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	255	2015
Спагетти отварные	200	8.7	5.5	55.1	310.5	0.10	0.00	17.00	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	0.00	0.00	309	2015
Чай с 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	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		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	833	29.1	22.4	112.0	790.8	0.50	13.88	74.84	0.10	144.71	111.08	70.26	460.46	10.29	2.38	536.00	299.12	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	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	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	260.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:		55.7	65.7	252.8	1 854.9	0.68	31.21	114.84	0.20	145.01	431.28	131.96	730.46	15.67	3.08	1 115.80	444.92	0.00	0.00		



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 мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	16.00	23.20	143.40	2.30	0.20	46.00	27.20	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
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	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		
Кекс сливочный	45	4.0	5.7	24.5	165.2	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:	558	26.4	29.9	113.6	839.6	0.10	0.33	14.90	0.10	0.00	72.80	47.90	226.90	4.58	0.90	168.70	149.20	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	58	3.8	0.7	19.4	100.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	11.00	50.50	2.30	0.70	78.90	3.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	803	31.3	26.4	100.0	791.8	0.63	7.43	18.10	0.00	0.28	100.28	224.27	485.98	11.03	2.99	133.50	199.83	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		70.5	70.7	259.0	1 997.3	0.81	16.86	81.10	0.60	0.68	460.18	323.87	989.28	19.31	4.59	580.60	383.83	0.00	0.00		

ИНШЕСТЬЮ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.2	2.9	308.5	0.26	0.88	0.00	0.00	0.10	19.98	22.36	128.50	2.25	2.87	0.00	6.99	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	150	3.9	4.7	40.2	224.5	0.00	0.00	16.00	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	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		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.40	0.00	1.90	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	564	25.6	39.1	99.6	857.9	0.34	0.95	50.00	0.20	0.20	110.58	80.86	317.70	4.43	4.27	87.70	70.59	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.7	5.8	19.9	147.7	0.10	9.60	0.20	0.20	0.10	35.40	31.00	85.70	1.50	0.60	691.20	78.40	0.00	0.00	97	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	179.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	16.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	0.00	тпк	
Рагу овощное	200	3.6	14.8	17.3	218.6	0.11	25.10	92.34	0.00	0.11	72.04	32.57	87.32	1.23	0.78	0.00	86.98	0.00	0.00	143	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	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		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	808	18.9	34.8	105.2	816.3	0.33	39.40	93.64	0.20	0.23	157.64	103.27	318.12	6.63	2.18	859.10	206.28	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		50.7	81.8	259.7	1 996.1	1.28	44.35	250.64	1.90	0.86	292.17	205.92	685.02	14.56	6.75	946.80	301.02	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Чай с 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
Булочка домашняя	70	5.1	8.9	31.0	223.9	0.84	0.00	2.80	0.00	0.04	13.93	19.31	49.28	0.98	0.42	0.00	33.81	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	550	23.6	33.2	83.7	751.2	1.14	11.43	41.40	0.10	0.24	99.63	79.71	297.66	4.46	1.32	850.60	137.81	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.6	5.9	17.4	135.9	0.10	6.70	6.20	0.00	0.10	40.40	26.30	71.50	1.20	0.30	497.70	85.40	0.00	0.00	96	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	840	27.5	25.7	115.9	830.0	0.40	8.33	36.30	0.10	0.20	123.20	76.60	308.00	6.18	1.50	727.50	242.10	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:		63.5	71.7	275.4	2 056.2	1.72	37.06	117.70	0.30	0.74	503.13	206.21	854.18	15.24	3.42	2 130.30	413.01	0.00	0.00		

15.24 3.42 2.130.30 413.01 0.00 0.00
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Спагетти отварные с соусом "Болоньезе"	180/75	16.4	14.9	55.0	438.2	0.10	2.50	15.30	0.10	0.00	40.90	29.80	148.80	3.00	0.70	221.60	150.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	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
Блиничек 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	ттк	
Итого за прием пищи:	557	21.4	19.5	102.4	641.4	0.20	2.67	48.51	0.20	0.00	117.53	56.38	245.42	4.43	1.51	250.40	178.98	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015
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		
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.0	251.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	70.10	2.90	0.00	0.00	ттк	
Итого за прием пищи:	803	24.7	31.9	121.7	893.5	0.10	9.93	0.70	0.10	0.10	134.90	91.80	333.70	6.08	2.70	649.90	234.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		58.9	65.8	269.5	1 900.8	0.38	21.70	97.31	0.80	0.50	539.53	199.88	855.52	14.21	4.91	1 178.40	447.98	0.00	0.00		

ФЕДЕРАЛЬНОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА
 БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/20	20.8	8.4	34.5	314.4	0.00	0.60	24.50	0.20	0.30	225.50	33.20	252.80	0.90	0.80	264.00	6.90	0.00	0.00	223	2015		
Выпечное изделие	60	5.5	6.2	34.4	214.9	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.30	7.70	45.50	0.50	0.30	67.40	29.50	0.00	0.00	424	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		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	550	26.9	15.1	91.6	630.4	0.10	13.63	24.50	0.30	0.30	269.70	52.70	315.40	4.58	1.30	692.80	39.00	0.00	0.00				
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015		
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.8	8.9	9.4	161.5	0.10	1.20	0.10	0.10	0.10	27.00	24.50	128.50	0.90	0.80	258.70	124.50	0.30	0.00				
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00				
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	17.6	106.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	4.00	23.10	0.20	0.20	34.50	16.60	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	800	23.0	23.5	148.9	764.5	0.25	2.23	19.30	0.20	0.12	103.50	82.10	299.60	3.58	2.60	388.00	284.30	0.30	0.00				
Полдник																							
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00				
Всего за день:		56.1	46.5	295.4	1 716.9	0.96	19.86	150.80	2.00	0.85	397.15	156.59	664.20	11.66	4.20	1 080.80	347.45	0.30	0.00				

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КРИСТАЛЛ ПИТАНИЯ»
 6088809

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	Мг, 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)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Огурец соленый консервированный	30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	5.09	4.39	9.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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	200/15/10	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:	556	25.4	19.8	78.0	597.2	0.11	28.10	0.10	0.30	0.31	102.80	84.20	320.18	4.93	2.70	287.80	118.39	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	6.8	7.0	7.9	121.8	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.60	87.80	1.30	0.30	89.50	37.80	0.00	0.00	тк	
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	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		
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:	820	28.6	34.5	105.5	846.5	0.44	14.13	1.10	0.00	0.14	98.78	205.47	413.88	9.60	2.99	157.50	167.83	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		
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:		66.4	67.1	259.3	1 918.7	0.73	59.53	41.20	0.40	0.75	481.88	339.57	982.36	19.13	6.29	997.50	319.32	0.10	0.00		

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
2019

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	717,9	804,4	3183,7	22887,6	11.45	399.17	1 458.71	13.70	155.44	5 327.25	2 669.14	9 813.55	189.79	57.71	13 570.66	4 211.27	0.60	0.00
Среднее значение за период	59.8	67.0	265.3	1 907.3	0.95	33.26	121.56	1.10	12.95	443.94	222.43	817.80	15.82	4.81	1 130.89	350.94	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	31.6	55.9															

«Комбинат социального питания»
ИНН 7603086609
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	558	813	390