



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 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	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.80	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	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	28.80	0.80	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	361.40	2.60	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>13.6</b>	<b>17.8</b>	<b>79.7</b>	<b>557.5</b>	<b>0.10</b>	<b>14.90</b>	<b>69.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.80</b>	<b>305.80</b>	<b>83.10</b>	<b>395.00</b>	<b>5.10</b>	<b>789.00</b>	<b>61.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом пущеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015	
Котлета Лакомка	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Бобовые отварные	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	0.00	1.53	0.00	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	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	54.40	2.20	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27.1</b>	<b>28.0</b>	<b>93.6</b>	<b>768.2</b>	<b>0.40</b>	<b>6.28</b>	<b>37.69</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>114.83</b>	<b>72.10</b>	<b>305.50</b>	<b>6.28</b>	<b>186.80</b>	<b>181.80</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	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	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015	
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>53.6</b>	<b>255.4</b>	<b>1752.1</b>	<b>0.55</b>	<b>38.20</b>	<b>114.97</b>	<b>0.30</b>	<b>1.19</b>	<b>465.28</b>	<b>183.71</b>	<b>756.54</b>	<b>17.77</b>	<b>1395.82</b>	<b>246.00</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	10.6	7.7	9.8	155.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.90	29.60	86.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	44	0.2	0.0	0.9	4.7	0.00	3.08	0.00	0.00	0.00	7.51	6.36	13.35	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	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	
Оладьи 1 шт	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	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>669</b>	<b>18.9</b>	<b>15.6</b>	<b>79.7</b>	<b>545.9</b>	<b>0.30</b>	<b>13.51</b>	<b>15.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>66.21</b>	<b>48.96</b>	<b>132.35</b>	<b>2.42</b>	<b>809.90</b>	<b>76.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	68.80	56.80	0.00	0.00	111	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	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	302	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	42.20	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	39.30	1.10	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>736</b>	<b>23.8</b>	<b>28.5</b>	<b>125.3</b>	<b>868.3</b>	<b>0.25</b>	<b>5.40</b>	<b>13.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.37</b>	<b>71.05</b>	<b>74.75</b>	<b>280.72</b>	<b>5.09</b>	<b>197.40</b>	<b>140.57</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	389	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	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	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>57.4</b>	<b>276.8</b>	<b>1 886.6</b>	<b>0.66</b>	<b>29.91</b>	<b>68.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.77</b>	<b>343.36</b>	<b>162.51</b>	<b>579.37</b>	<b>13.91</b>	<b>1 315.20</b>	<b>248.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
 ИНН 7602088809  
 г Ярославль

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015
Бутерброд с сыром	13/21	5.0	4.0	10.8	99.7	0.00	0.10	29.90	0.00	0.00	134.60	13.40	97.20	0.50	39.90	0.80	0.00	0.00	3	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
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>619</b>	<b>18.7</b>	<b>22.0</b>	<b>37.7</b>	<b>462.7</b>	<b>0.10</b>	<b>3.13</b>	<b>58.90</b>	<b>2.40</b>	<b>0.40</b>	<b>262.50</b>	<b>44.20</b>	<b>305.70</b>	<b>5.28</b>	<b>457.00</b>	<b>65.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Тефтели мясные с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	9.9	209.9	0.00	1.70	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.70	1.60	74.30	39.70	0.00	0.00	тпк	
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	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Бобовые отварные	13	0.5	0.0	0.7	4.4	0.00	1.31	0.00	0.00	0.00	3.05	2.64	7.88	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349	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	38.10	1.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>766</b>	<b>23.8</b>	<b>24.0</b>	<b>98.9</b>	<b>710.3</b>	<b>0.36</b>	<b>15.71</b>	<b>1.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>129.03</b>	<b>199.94</b>	<b>422.64</b>	<b>9.26</b>	<b>429.10</b>	<b>171.93</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	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	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>60.6</b>	<b>384.7</b>	<b>0.23</b>	<b>42.21</b>	<b>53.18</b>	<b>0.21</b>	<b>0.35</b>	<b>298.89</b>	<b>51.34</b>	<b>242.88</b>	<b>4.31</b>	<b>188.17</b>	<b>1.61</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.1</b>	<b>55.0</b>	<b>197.2</b>	<b>1 647.8</b>	<b>0.69</b>	<b>61.05</b>	<b>113.78</b>	<b>2.61</b>	<b>0.85</b>	<b>690.42</b>	<b>295.48</b>	<b>971.22</b>	<b>18.85</b>	<b>1 074.27</b>	<b>239.34</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>1019</b>	<b>ИННОСТЬЮ</b>

**КОМБИНАТ**  
**СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Шницель из свинины рубленный	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	52.90	26.00	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	36	0.2	0.0	0.7	3.8	0.00	2.51	0.00	0.00	0.00	6.16	5.22	10.94	0.20	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	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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>26.0</b>	<b>37.4</b>	<b>106.6</b>	<b>873.1</b>	<b>0.10</b>	<b>2.94</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>72.46</b>	<b>52.92</b>	<b>253.34</b>	<b>4.88</b>	<b>154.70</b>	<b>127.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	250/15/10	4.7	6.1	10.0	120.1	0.00	5.30	10.80	0.00	0.00	39.20	21.30	70.50	1.00	336.70	64.00	0.00	0.00	158	2004
Плов со свининой	250	14.2	27.2	54.1	545.1	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	0.00	57.60	0.00	0.00	265	2015
Бобовые отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.02	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	58.50	2.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>22.2</b>	<b>33.8</b>	<b>94.7</b>	<b>808.6</b>	<b>0.20</b>	<b>13.53</b>	<b>40.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>99.92</b>	<b>90.10</b>	<b>311.20</b>	<b>5.40</b>	<b>434.10</b>	<b>124.00</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	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	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>79.0</b>	<b>283.4</b>	<b>2 108.2</b>	<b>0.35</b>	<b>33.49</b>	<b>60.67</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>217.03</b>	<b>171.53</b>	<b>620.58</b>	<b>18.67</b>	<b>1 008.70</b>	<b>264.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

«Комбинат  
социального питания»  
ИНН 7602088809  
г Ярославль

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
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	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	302	2015	
Батон йодированный	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	47.20	1.30	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	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	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	тпк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>581</b>	<b>20.4</b>	<b>21.8</b>	<b>92.6</b>	<b>665.6</b>	<b>0.23</b>	<b>3.20</b>	<b>13.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>44.87</b>	<b>60.86</b>	<b>231.33</b>	<b>3.29</b>	<b>136.50</b>	<b>81.87</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	342.80	86.40	0.00	0.00	62	2015	
Биточек мясной	100	11.6	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.40	33.90	1.60	53.00	2.20	0.00	0.00			
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.80	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>21.2</b>	<b>32.0</b>	<b>104.4</b>	<b>818.9</b>	<b>0.32</b>	<b>22.20</b>	<b>21.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.22</b>	<b>141.58</b>	<b>96.59</b>	<b>322.39</b>	<b>7.50</b>	<b>1242.50</b>	<b>191.30</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	389	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	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	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>67.1</b>	<b>268.7</b>	<b>1956.8</b>	<b>0.66</b>	<b>36.40</b>	<b>74.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.87</b>	<b>390.55</b>	<b>196.25</b>	<b>720.02</b>	<b>17.19</b>	<b>1686.90</b>	<b>304.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

«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	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	56.80	25.10	0.00	0.00	тгк	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Бутерброд с сыром	10/24	4.4	3.3	12.3	97.3	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	105.30	12.90	81.40	0.60	40.90	0.90	0.00	0.00	3	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
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	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>624</b>	<b>22.7</b>	<b>28.6</b>	<b>86.6</b>	<b>719.1</b>	<b>0.10</b>	<b>13.73</b>	<b>35.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>186.40</b>	<b>57.50</b>	<b>273.70</b>	<b>6.98</b>	<b>530.80</b>	<b>129.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	205	5.1	5.0	12.9	126.2	0.10	4.49	0.00	0.00	0.06	33.86	28.77	76.82	1.76	0.00	50.79	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	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.00	60.03	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349	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	54.40	2.20	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24.6</b>	<b>29.8</b>	<b>110.6</b>	<b>836.2</b>	<b>0.34</b>	<b>6.78</b>	<b>18.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>97.50</b>	<b>95.03</b>	<b>315.91</b>	<b>5.55</b>	<b>109.00</b>	<b>176.72</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	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	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.7</b>	<b>66.2</b>	<b>279.3</b>	<b>1 980.7</b>	<b>0.49</b>	<b>37.54</b>	<b>61.58</b>	<b>0.10</b>	<b>0.76</b>	<b>328.55</b>	<b>181.04</b>	<b>645.65</b>	<b>18.92</b>	<b>1 059.82</b>	<b>308.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1 195</b>	<b>2015</b>

«Комбинат  
Социального питания»  
ИНН 7602088809  
г Ярославль

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	0.00	7.00	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	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	377	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	34.10	0.90	0.00	0.00		
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	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	тпк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>699</b>	<b>23.8</b>	<b>38.6</b>	<b>89.1</b>	<b>798.8</b>	<b>0.50</b>	<b>9.68</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>60.41</b>	<b>176.70</b>	<b>367.21</b>	<b>8.35</b>	<b>160.00</b>	<b>65.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
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	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Шницель из свинины рубленный	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	52.90	26.00	0.00	0.00	тпк	
Капустя тушеная	150	3.6	5.2	15.4	124.9	0.10	32.00	0.10	0.00	0.10	85.20	29.10	57.90	1.80	372.20	82.00	0.00	0.00	139	2015
Бобовые отварные	13	0.2	0.0	1.3	6.5	0.00	0.56	1.81	0.00	0.00	1.33	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Компот из вишни	200	0.2	0.0	22.1	90.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	13.70	6.10	5.40	0.10	52.30	0.40	0.00	0.00	342	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	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	26.20	0.70	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>766</b>	<b>25.2</b>	<b>35.8</b>	<b>121.6</b>	<b>766.2</b>	<b>0.15</b>	<b>35.16</b>	<b>1.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>153.13</b>	<b>88.10</b>	<b>315.30</b>	<b>6.70</b>	<b>533.50</b>	<b>179.50</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	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	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	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.8</b>	<b>87.6</b>	<b>282.6</b>	<b>2 037.3</b>	<b>0.76</b>	<b>55.84</b>	<b>40.91</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>417.64</b>	<b>303.60</b>	<b>848.81</b>	<b>21.45</b>	<b>1 001.40</b>	<b>275.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ИДЕНТИФИКАЦИОННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«Комбинат  
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г Ярославль

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/8	3.9	7.5	23.6	189.3	0.00	0.40	28.70	0.10	0.10	88.20	19.90	90.60	0.30	140.30	31.40	0.00	0.00	182	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00			
Оладьи 1 шт	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	ттк		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>554</b>	<b>11.9</b>	<b>14.3</b>	<b>82.5</b>	<b>527.6</b>	<b>0.00</b>	<b>3.70</b>	<b>40.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>228.20</b>	<b>69.40</b>	<b>224.30</b>	<b>4.10</b>	<b>592.00</b>	<b>42.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015	
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	175.30	1.70	340.30	178.30	0.00	0.00	ттк		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.00	62.18	0.00	0.00	312	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	0.40	0.00	0.00	343	2015	
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	66.60	2.70	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	69.90	2.90	0.00	0.00	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>24.5</b>	<b>28.8</b>	<b>131.4</b>	<b>894.8</b>	<b>0.35</b>	<b>36.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>171.17</b>	<b>116.66</b>	<b>403.64</b>	<b>6.80</b>	<b>476.80</b>	<b>305.48</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	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	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12.6</b>	<b>9.1</b>	<b>60.6</b>	<b>384.7</b>	<b>0.23</b>	<b>42.21</b>	<b>53.18</b>	<b>0.21</b>	<b>0.35</b>	<b>298.89</b>	<b>51.34</b>	<b>242.88</b>	<b>4.31</b>	<b>188.17</b>	<b>1.61</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48.9</b>	<b>52.2</b>	<b>274.5</b>	<b>1 807.2</b>	<b>0.58</b>	<b>82.29</b>	<b>93.88</b>	<b>0.41</b>	<b>0.80</b>	<b>698.26</b>	<b>237.40</b>	<b>870.82</b>	<b>15.21</b>	<b>1 256.34</b>	<b>349.89</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			

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



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/25	24.2	9.8	40.7	368.4	0.00	0.50	28.20	0.20	0.30	258.20	38.20	290.90	1.20	312.00	8.20	0.00	0.00	223	2015	
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	48.50	1.30	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	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	376	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>27.6</b>	<b>11.4</b>	<b>87.4</b>	<b>686.4</b>	<b>0.10</b>	<b>13.53</b>	<b>28.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>298.20</b>	<b>62.20</b>	<b>339.50</b>	<b>5.08</b>	<b>721.90</b>	<b>12.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/15/10	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.00	64.50	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	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Чай с лимоном	200/15/6	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	377	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	49.00	2.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>27.3</b>	<b>26.2</b>	<b>98.3</b>	<b>766.6</b>	<b>0.40</b>	<b>9.50</b>	<b>36.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>118.20</b>	<b>75.70</b>	<b>328.90</b>	<b>5.66</b>	<b>207.10</b>	<b>189.10</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	389	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	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015	
Пирожное Чоко-пай	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4.4</b>	<b>7.8</b>	<b>82.1</b>	<b>426.4</b>	<b>0.05</b>	<b>17.02</b>	<b>7.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>44.65</b>	<b>28.51</b>	<b>56.04</b>	<b>6.39</b>	<b>420.02</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>45.4</b>	<b>267.8</b>	<b>1 779.4</b>	<b>0.55</b>	<b>40.05</b>	<b>72.18</b>	<b>0.30</b>	<b>0.69</b>	<b>461.05</b>	<b>166.41</b>	<b>724.44</b>	<b>17.13</b>	<b>1 349.02</b>	<b>203.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

Исходные данные взяты с личной ответственностью  
**«СМБИНАТ**  
**СЕРВИСАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

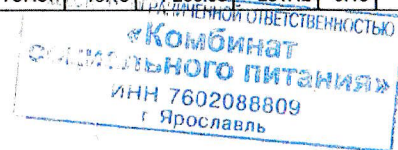
10 день

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	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	69.70	32.80	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.48	30.36	94.74	1.10	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	42	0.2	0.0	0.8	4.5	0.00	2.96	0.00	0.00	0.00	7.21	6.12	12.83	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Батон йодированный	42	3.2	1.2	21.6	110.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.90	35.70	0.80	55.00	1.50	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>21.4</b>	<b>23.7</b>	<b>77.9</b>	<b>624.8</b>	<b>0.29</b>	<b>25.04</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>93.99</b>	<b>86.88</b>	<b>312.57</b>	<b>5.14</b>	<b>163.60</b>	<b>96.48</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	342.80	86.40	0.00	0.00	82	2015	
Печень по-строгановски	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.00	85.92	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.55	133.43	200.28	4.52	0.00	56.81	0.00	0.00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349	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	27.20	1.10	0.00	0.00			
Батон йодированный	19	1.4	0.6	9.8	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.30	16.20	0.40	24.90	0.70	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>28.1</b>	<b>30.5</b>	<b>114.7</b>	<b>866.3</b>	<b>0.46</b>	<b>17.19</b>	<b>63.90</b>	<b>0.00</b>	<b>144.96</b>	<b>143.04</b>	<b>202.70</b>	<b>600.62</b>	<b>12.72</b>	<b>394.90</b>	<b>231.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	89.0	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	389	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	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	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>71.8</b>	<b>472.3</b>	<b>0.11</b>	<b>11.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.10</b>	<b>38.80</b>	<b>166.30</b>	<b>6.40</b>	<b>307.90</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.3</b>	<b>67.5</b>	<b>264.4</b>	<b>1963.4</b>	<b>0.86</b>	<b>53.23</b>	<b>116.80</b>	<b>0.10</b>	<b>145.45</b>	<b>441.13</b>	<b>328.38</b>	<b>1079.49</b>	<b>24.26</b>	<b>866.40</b>	<b>358.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«КОМБИНАТ  
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	541,9	633,5	2658,1	18889,8	6.15	468.20	820.87	4.72	152.61	4 492.97	2 234.71	7 870.74	181.76	12 085.32	2 814.23	0.50	0.00
Среднее значение за период	54.2	63.4	265.8	1 889.0	0.62	46.82	82.09	0.47	15.26	449.30	223.47	787.07	18.18	1 208.53	281.42	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	30.2	58.3														



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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	576	762	408