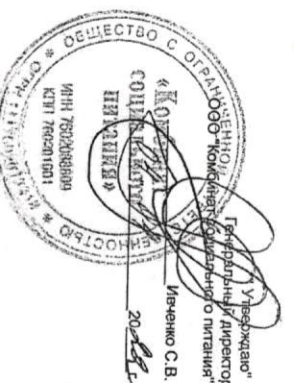




Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																								
Каша "Геркулес" молочная с маслом сливочным	220/10	6,8	10,5	39,0	282,4	0,10	0,60	37,40	0,20	0,10	128,80	37,00	151,60	0,80	1,00	227,50	54,00	0,00	0,00	175	2015																			
Батон колбасный	49	3,7	1,4	25,2	128,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	41,70	1,00	0,40	64,20	1,80	0,00	0,00																					
Сыр порционный в инд.упак.	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Чай с лимоном	200/15/1	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																				
Блины с вишневым фаршем	70	3,2	4,0	26,1	105,6	0,10	0,14	33,21	0,10	0,00	60,73	17,66	75,12	0,75	0,61	0,00	27,26	0,00	0,00	377	2015																			
Итого за прием пищи:	590	17,6	18,3	105,6	636,7	0,30	3,24	93,11	0,30	0,70	280,13	82,98	412,82	3,45	2,61	333,90	83,08	0,00	0,00	775																				
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																			
Каша гречневая рассыпчатая	50/50	6,3	14,6	10,5	156,0	0,20	0,80	14,70	0,00	1,00	16,60	15,70	77,70	0,80	0,20	0,00	66,90	0,00	0,00																					
Чай с лимоном	180	10,2	7,2	45,7	286,1	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,46	160,27	240,58	5,42	1,79	0,00	66,23	0,00	0,00	302																				
Хлеб ржаной	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																				
Итого за прием пищи:	823	23,4	27,2	92,6	679,8	0,73	12,63	64,70	0,00	1,20	94,66	216,47	461,58	9,30	2,54	38,10	192,83	0,00	0,00																					
Полдник																																								
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	9,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015																			
Варенье клубника	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	2,80	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:	50	4,6	5,1	28,6	179,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	37,90	0,50	0,30	56,10	25,10	0,00	0,00	424																				
Всего за день:	380	5,1	5,6	61,5	328,1	0,11	17,00	0,00	0,00	0,20	45,20	24,70	66,20	6,20	0,50	417,50	27,70	0,00	0,00																					
Всего за день:																						45,0	51,1	259,7	1 644,6	1,14	33,07	157,61	0,30	2,10	420,01	324,15	940,60	18,95	5,65	789,50	303,61	0,00	0,00	

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____
" _____ " _____ 20 ____ г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Именно С.В. _____
"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат общественного питания"
ИНН 7802088000
КПП 780201001
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/10	6.8	10.5	39.0	292.4	0.10	0.60	37.40	0.20	0.10	128.90	37.00	151.60	0.80	1.00	227.50	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
Батон калачи	49	3.7	1.4	25.2	128.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	16.20	41.70	1.00	0.40	64.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с лимоном	200/15/1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тк	
Итого за прием пищи:	690	17.6	18.3	105.6	636.7	0.30	3.24	83.11	0.30	0.70	280.13	82.98	412.82	3.45	2.61	333.90	83.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015
Тертая мясная 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	69.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	380	5.1	5.6	61.5	328.1	0.11	17.00	0.00	0.00	0.00	45.20	24.70	66.20	6.20	0.50	417.50	27.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.0	51.1	259.7	1 644.6	1.14	33.07	157.81	0.30	2.10	420.01	324.15	940.60	18.95	5.65	789.50	303.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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																											
Тутыл 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	302	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	88.23	0.00	0.00	290	2015						
Чай с низким содержанием сахара и лимонном	200/105	0.2	0.0	10.2	42.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.80	6.30	8.40	0.80	0.00	33.90	0.00	0.00	0.00	377	2015						
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00	424	2015						
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	34.54	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	547	25.7	23.2	92.1	681.8	0.99	2.32	30.66	0.00	0.20	80.75	199.64	380.97	8.12	2.82	62.70	135.14	0.00	0.00								
Обед																											
Свекольник	250	1.9	4.4	16.6	115.5	0.10	6.90	0.20	0.00	0.00	40.20	27.10	56.30	1.30	0.50	472.00	74.60	0.00	0.00	83	2015						
Котлета рыбная с соусом том. с овощ	50/50	6.5	6.0	12.1	129.6	0.00	1.30	0.10	0.00	0.00	23.60	26.60	94.40	0.90	0.60	224.60	81.90	0.00	0.00	тк							
Картофель в молоке	180	4.2	3.2	24.3	149.0	0.20	10.70	11.10	0.00	0.20	76.70	33.70	111.20	1.40	0.70	822.80	91.60	0.00	0.00	311	2015						
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	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						
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:	801	16.5	21.0	88.6	616.4	0.40	18.93	11.40	0.00	0.20	159.00	96.60	300.40	5.48	2.30	1 575.20	250.40	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						
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	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.54	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	424	2015						
Итого за прием пищи:	380	4.1	6.8	54.9	307.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	26.57	0.00	0.00								
Всего за день:		46.3	51.0	235.5	1 606.0	2.00	38.25	44.05	0.00	0.64	284.43	328.32	744.51	20.00	5.62	1 999.30	412.11	0.00	0.00								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Белки, г	Жиры, 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	0.00	26.80	0.00	0.00	т.т.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

Составлен в соответствии с рецептурой

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																											
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.10	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015	
Овощи натуральные свежие	20	0.1	0.0	0.4	2.1	0.00	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	3.37	2.85	6.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/5	0.2	0.0	10.2	42.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14.80	6.30	8.40	0.80	0.00	33.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Итого за прием пищи:	550	22.6	23.6	73.5	615.5	0.40	3.47	0.00	0.00	0.00	0.20	63.85	192.12	391.08	9.43	2.39	145.60	167.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																											
Суп картофельный с яйцом	250	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Терфтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	216	2004	
Картофель тушеный	180	3.8	12.7	25.1	232.1	0.20	21.43	14.28	0.00	0.08	0.00	39.68	34.13	100.88	1.38	0.90	0.00	105.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон поджаренный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	804	19.3	33.5	91.4	718.0	0.63	34.26	76.98	0.00	0.00	1.18	123.48	99.43	346.38	6.06	1.95	79.10	230.86	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	35.09	141.00	177.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпеченое изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	0.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	350	4.4	6.5	49.7	285.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.90	32.70	66.00	13.60	0.30	155.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		46.2	63.8	214.6	1 618.5	1.74	79.73	80.98	0.00	0.00	1.61	246.23	324.25	605.46	19.08	4.64	379.70	421.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

ИНН 7602088009
г Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015		
Пюре картофельное	200	4,5	7,1	29,9	201,2	0,12	26,58	0,00	0,00	0,12	54,12	40,60	126,70	1,48	1,11	0,00	83,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015	
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	551	19,3	26,2	79,0	638,6	0,72	27,11	8,09	0,00	0,26	91,30	77,68	286,94	4,86	1,81	66,40	125,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	280	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2015	
Салатки 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Батон модифицированный	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	635	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	380	4,1	6,8	54,9	307,9	0,61	17,00	1,99	0,00	0,24	44,68	32,08	63,24	6,40	0,50	361,40	26,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		49,1	66,3	235,6	1 673,6	1,54	47,13	61,11	0,10	0,58	247,28	165,69	590,26	15,74	4,37	653,10	428,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

ИНН 7602088609
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Оборуд. рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		Белки, г	Жиры, 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 рубленный	90	12.5	21.4	11.8	288.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.

Содержание питательных веществ
Итого 7602083809
г. Београд

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	S, мг	Br, мг	I, мг	Se, мг					
Завтрак																													
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/8	6.4	9.2	39.2	280.3	0.10	0.70	35.00	0.10	0.10	145.90	33.20	149.60	0.50	1.00	233.00	52.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	182	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тик		
Итого за прием пищи:	580	14.9	16.2	91.1	546.9	0.20	1.77	90.71	0.20	0.70	285.33	64.38	380.42	2.03	2.41	260.50	80.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Фарш мясной 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тик		
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015	
Чай с лимоном	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	100	0.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	350	4.4	6.5	49.7	285.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.90	32.70	66.00	3.60	0.30	155.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		42.6	49.9	233.4	1 511.7	1.64	56.60	157.41	0.20	2.13	428.91	313.55	906.00	14.88	5.25	463.60	297.31	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

«ИПОВЕ-СТ»
ИНН 7602002809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод бг, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, 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																														
Булочек 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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:	552	16.6	19.3	65.5	516.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	116	2015	
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	21.80	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.60	66.60	2.70	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
Батон калорийный	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	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:	824	27.9	27.7	117.3	861.5	0.33	13.33	64.90	0.10	0.20	129.40	84.50	349.50	7.68	1.75	256.00	275.80	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
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	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015	
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	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:	380	4.1	6.8	54.9	307.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	28.57	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
Всего за день:		48.6	63.8	237.7	1 684.6	1.15	58.69	72.99	0.10	0.65	264.47	190.93	695.28	19.56	3.75	739.60	396.79	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

СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА
ИНН 7602063809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160/10	6.0	9.8	29.2	240.9	0.10	0.40	33.70	0.20	0.10	97.80	33.60	128.30	1.00	0.80	187.10	51.10	0.00	0.00	182		2015				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00							
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							
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:	570	10.7	15.5	85.3	535.6	0.10	13.43	33.80	0.60	2.11	148.40	59.90	211.50	5.48	1.50	641.20	58.70	0.00	0.00							
Обед																										
Суп с макаронными изделиями и мясом	280/5	3.6	3.5	17.6	116.6	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	30.70	12.50	38.00	0.80	0.30	90.70	81.30	0.00	0.00	111		2015				
Выпечек 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						
Картофель в молоке	180	4.2	3.2	24.3	148.0	0.20	10.70	11.10	0.00	0.20	76.70	33.70	111.20	1.40	0.70	822.80	91.60	0.00	0.00	311		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	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	810	19.0	21.6	75.1	590.9	0.30	12.43	15.60	0.00	0.20	142.60	67.40	217.10	4.48	1.60	1 046.40	200.00	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				
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	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424		2015				
Итого за прием пищи:	380	5.1	5.6	61.5	328.1	0.11	17.00	0.00	0.00	0.20	45.20	24.70	66.20	6.20	0.50	417.50	27.70	0.00	0.00							
Всего за день:		34.8	42.7	221.9	1 454.6	0.51	42.86	49.40	0.60	2.51	336.20	152.00	494.80	16.19	2.10	1 454.60	286.40	0.00	0.00							

«Компьютер
Социального центра №10»
ИНН 7602086309
г. Ярославль

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Гречка из мяса кур	40/40	10.0	9.1	2.9	134.0	0.09	1.51	28.50	0.00	0.06	33.60	12.02	77.90	0.80	0.53	0.00	41.90	0.00	0.00	290	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015					
Овощи натуральные свежие	43	0.2	0.0	0.9	4.6	0.00	2.97	0.00	0.00	0.00	7.28	6.17	12.98	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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 подпорованный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.30	52.40	1.40	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	553	23.5	17.5	79.8	570.3	0.49	4.51	28.50	0.00	0.16	78.19	192.41	367.30	7.52	2.62	52.40	111.26	0.00	0.00							
Обед																										
Селезень	300	2.6	5.3	20.0	138.3	0.10	8.10	0.20	0.00	0.00	46.50	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	тк						
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015					
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 подпорованный	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							
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	50	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	24.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	350	4.4	6.5	49.7	285.0	0.71	42.00	2.00	0.00	0.23	58.90	32.70	66.00	3.60	0.30	155.00	0.20	0.00	0.00							
Всего за день:		44.5	42.5	218.6	1447.3	1.51	79.89	30.80	0.00	0.50	279.65	394.19	754.44	16.73	5.52	1094.30	398.28	0.20	0.00							

ИНН 7602088609
г. Оренбург

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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					
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					
Выпечное изделие	50	2.8	2.5	29.6	152.0	0.04	0.11	8.05	0.00	0.00	9.54	10.60	29.55	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	556	28.5	17.2	111.0	719.9	0.40	0.54	23.03	0.10	0.16	89.18	56.24	263.61	5.54	2.34	128.20	155.74	0.00	0.00								
Обед																											
Суп картофельный с горохом лученым	300	6.6	6.4	19.8	177.6	0.16	6.96	0.00	0.00	0.10	51.00	42.72	105.72	2.56	0.48	0.00	77.88	0.00	0.00	102		2015					
Плов со свинойной	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	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	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								
Пирог Манник	50	2.8	7.8	24.5	180.7	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.30	5.20	32.00	0.30	0.20	50.20	2.10	0.00	0.00	тлк							
Итого за прием пищи:	801	24.2	31.0	114.6	864.9	0.26	8.59	0.50	0.10	0.20	125.10	102.12	344.82	6.64	2.08	254.10	212.68	0.00	0.00								
Полдник																											
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	12.80	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	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:	380	4.1	6.8	54.9	307.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	26.57	0.00	0.00								
Всего за день:		56.8	55.0	280.5	1 892.7	1.27	26.13	25.52	0.20	0.60	258.96	190.44	671.67	18.69	14.92	743.70	394.99	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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	575,5	647,7	2903,5	19876,9	16,16	595,83	775,16	1,80	13,00	3 502,97	2 941,07	8 531,86	213,08	54,77	11 487,90	4 480,87	0,80	0,00
Среднее значение за период	48,0	54,0	242,0	1 656,4	1,35	49,65	64,60	0,20	1,08	291,91	245,09	710,99	17,76	4,56	957,30	373,41	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	29,3	59,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	560	817	370

ИНН 7003-01-900