

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ № 9

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.Б. ШЕВЧЕНКО

04.10.2015

Основное меню

Для учащихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

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

1 День

"Утверждено"
Именем С.В.
04.10.2015

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Блинчики с вишневым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.08	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00</

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

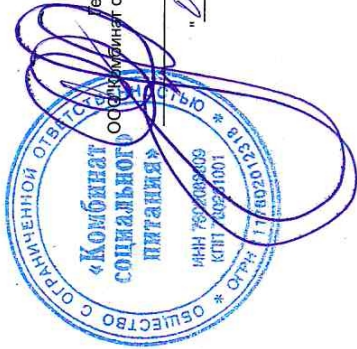
" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ОО "Общество с ограниченной ответственностью
"Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

"04" 10 2021 г.



Основное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углева-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/6	3.8	6.3	23.6	176.1	0.00	0.40	23.90	0.10	0.10	87.80	19.90	90.10	0.30	0.60	140.00	31.40	0.00	0.00	182	2015
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/6	0.3	0.0	10.2	42.9	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	15.20	6.40	8.60	0.80	0.00	35.50	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кекс сливочный	83	7.3	10.5	45.2	304.6	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		
Творожок для детского питания в инд. упаковке	100	7.4	3.9	10.2	106.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	88.00	0.00	151.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	555	18.8	20.7	89.2	629.6	0.00	1.40	23.90	0.10	0.60	191.00	26.30	249.70	1.10	0.60	177.70	31.40	0.00	0.00		
Обед																					
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	0.30	0.00	50.79	0.00	0.00	102	2015
Тфтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	9.8	209.8	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	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	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	720	26.6	32.8	115.7	872.6	0.37	9.49	1.50	0.00	0.16	96.67	184.49	423.10	9.76	2.29	108.60	148.92	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивиду.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		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	21.0	27.5	40.8	513.9	0.18	14.60	40.20	2.10	0.60	304.30	47.00	341.50	4.70	1.30	469.50	21.60	0.00	0.00		
Всего за день:		66.4	81.0	245.7	2 016.1	0.55	25.49	65.60	2.20	1.36	591.97	267.79	1 014.30	15.56	4.19	755.80	201.92	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, 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																					
Бюгчек "Нежный"	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	ТТК
Пюре картофельное	150	3.0	4.8	20.1	135.5	0.08	17.91	0.00	0.00	0.00	0.08	36.46	27.35	85.35	1.00	0.75	0.00	56.02	0.00	0.00	312
Огурец свежий	16	0.1	0.0	0.3	1.7	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2.71	2.30	4.82	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71
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	378
Пышка сахарная	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	531	18.3	31.9	69.0	650.9	0.68	19.64	2.00	0.00	0.21	76.47	65.75	255.77	4.18	1.25	56.80	105.12	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	85.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96
Печень тушенная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	166.0	0.18	7.63	51.82	0.00	130.10	29.83	15.70	263.14	4.50	0.79	0.00	77.17	0.00	0.00	255	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	
Кукуруза консервированная отварная	13	0.2	0.0	1.3	6.4	0.00	0.55	1.78	0.00	0.00	0.00	1.29	0.00	6.36	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	306	
Компот из черной смородины	200	0.5	0.1	28.9	123.0	0.01	27.60	0.00	0.00	0.00	0.02	23.70	13.40	18.40	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	345	
Хлеб ржаной	47	3.1	0.6	15.7	81.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	8.90	40.90	1.90	0.60	63.90	2.60	0.00		
Итого за прием пищи:	700	24.5	19.0	104.9	719.5	0.47	41.14	66.30	0.10	130.17	143.88	75.46	428.56	9.12	2.22	148.30	232.57	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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	389	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	
Яблочк слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	6.40	0.00	0.00	0.00	0.20	37.70	23.00	42.60	5.10	0.30	186.00	4.70	0.00		
Всего за день:		46.4	62.0	230.4	1 718.5	1.16	67.18	68.30	0.10	130.58	258.05	164.21	726.93	18.40	3.77	391.10	342.89	0.00	0.00		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Оладьи 3 шт	100	6.0	7.0	40.0	247.0	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	0.00	ТТК	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Молоко в индивиду.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		
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	535	11.9	13.4	78.0	483.4	0.08	10.63	40.00	0.00	0.30	255.50	32.20	186.10	0.58	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	0.00	0.00	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	111	2015
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	286.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00		
Рагу овощное с зеленым горошком	150	2.4	9.8	11.5	148.3	0.08	16.62	61.14	0.00	0.08	47.70	21.56	57.82	0.81	0.51	0.00	57.59	0.00	0.00	143	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	21.00	7.10	13.10	0.60	0.00	89.10	0.00	0.00	0.00	348	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	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	703	24.0	31.8	80.6	739.8	0.33	62.53	84.44	0.00	0.20	131.39	74.35	297.69	5.36	1.63	208.54	144.20	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	389	2015
Мандарин	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		
Плюшка с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.00	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		40.7	49.5	211.4	1 512.2	0.52	115.16	124.44	0.00	0.70	435.89	125.55	514.79	8.84	1.63	391.54	144.20	0.20	0.00		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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
Завтрак																				
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.08	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	36.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	302	2015
Омлет свежий	61	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.24	0.00	0.00	0.00	10.40	8.83	18.53	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00		
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
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	562	21.6	39.1	82.2	763.6	0.48	5.06	0.00	0.00	0.17	59.77	172.53	359.68	7.70	4.28	34.10	64.06	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	205	2.2	4.8	8.7	96.0	0.00	8.50	0.00	0.00	0.04	40.40	21.80	51.70	1.10	0.40	0.00	53.00	0.00	82	2015
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	тгк	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.3	202.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.30	25.36	77.45	0.59	0.83	0.00	60.46	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.5	7.4	0.00	0.64	2.06	0.00	0.00	1.49	0.00	7.36	0.00	0.10	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	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		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	715	23.2	27.4	91.4	714.7	0.03	9.47	2.06	0.00	0.39	81.49	83.16	328.71	5.67	1.83	98.90	140.06	0.00		
Полдник																				
Молсок в индийск 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		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00		
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.30	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00		
Итого за прием пищи:	380	21.0	27.5	40.8	513.9	0.18	14.60	40.20	2.10	0.60	304.30	47.00	341.50	4.70	1.30	469.50	21.60	0.00		
Всего за день:		65.8	94.0	214.3	1 992.1	0.69	29.13	42.26	2.10	1.16	445.56	302.69	1 029.69	18.07	7.41	602.50	225.72	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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 "Полочка"	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	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	
Помидор свежий	28	0.4	0.1	1.1	7.4	0.00	7.07	0.00	0.00	0.00	3.91	5.62	7.33	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	
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		
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	
Итого за прием пищи:	531	26.6	26.6	84.1	714.2	0.20	9.00	58.10	0.10	0.70	168.01	60.22	360.73	3.93	1.50	113.20	128.60	0.00	0.00		
Обед																					
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	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	150.00	133.00	0.00	0.00	ТТК	
Зелёный горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.8	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.71	4.06	12.14	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	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		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	734	17.0	21.4	110.9	710.0	0.25	35.42	0.20	0.00	0.26	134.48	112.64	302.62	6.14	1.70	155.80	194.20	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	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Яблоко спелое	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	6.40	0.00	0.00	0.20	37.70	23.00	42.60	5.10	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00		
Всего за день:		47.2	59.1	251.5	1772.3	0.46	50.82	58.30	0.10	1.16	340.19	195.86	705.95	15.17	3.50	185.80	327.50	0.00	0.00		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Биточек "Мясной"	90	12.7	18.5	11.7	270.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.4	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	61	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.23	0.00	0.00	0.00	10.37	8.80	18.49	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	550	22.7	23.6	90.3	676.1	0.10	5.73	12.60	0.10	0.00	104.37	62.70	246.79	4.93	0.90	170.10	129.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным, курой	200/10	8.6	4.4	13.2	138.0	0.10	8.20	0.00	0.00	0.00	39.00	34.10	102.50	3.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	0.00	102	2015
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	86.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	37.9	239.2	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.52	133.10	199.79	4.51	1.49	0.00	56.66	0.00	0.00	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.00	0.00	4.95	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Сок фруктовый	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	389	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	705	31.5	21.1	90.6	699.9	0.56	14.34	33.60	0.00	0.41	114.59	197.38	448.47	13.71	2.96	61.20	158.41	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00		
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	21.0	27.5	40.8	513.9	0.18	14.60	40.20	2.10	0.60	304.30	47.00	341.50	4.70	1.30	469.50	21.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		75.2	72.3	221.7	1 889.9	0.84	34.67	86.40	2.20	1.01	523.26	307.08	1 036.76	23.34	5.16	700.80	309.31	0.00	0.00	0.00		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
Блинчики с вишневым фаршем	140/6	6.2	7.9	51.6	300.4	0.19	0.28	65.66	0.19	0.00	120.06	35.34	148.52	1.49	1.21	0.00	53.94	0.00	0.00	ТТК	
Чай с лимоном	200/15/8	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	509	6.8	8.3	92.8	475.2	0.19	11.88	65.66	0.19	0.00	159.16	53.54	173.42	4.15	1.41	214.00	55.14	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	12.4	3.9	8.7	83.0	0.00	8.60	0.00	0.00	0.00	39.80	20.90	43.70	1.00	0.40	0.00	53.00	0.00	0.00	82	2015
Тертельи "Сочные" с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	9.8	209.8	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.3	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.26	77.14	0.59	0.83	0.00	60.22	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	0.00	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	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
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		
Печенье "Венское"	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:	741	31.3	27.7	123.1	831.8	0.04	11.10	1.60	0.40	2.32	124.85	99.04	337.92	5.79	2.13	182.70	159.92	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	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Яблоч спелый	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.00	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00		
Всего за день:		41.7	47.2	272.4	1 655.1	0.24	32.98	67.26	0.59	2.52	324.01	176.98	555.94	15.24	3.84	582.70	218.76	0.00	0.00		

Содержит 100% витаминов
 702004900

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/6	5.4	7.1	30.9	218.5	0.10	0.40	25.00	0.10	101.00	29.30	119.20	0.70	0.90	179.20	40.90	0.00	0.00	0.00	175	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		
Кекс сливочный	83	7.4	10.6	45.6	307.5	0.00	0.00	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	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	589	15.6	19.2	104.3	662.6	0.10	1.20	130.00	1.60	115.90	35.60	127.60	1.50	0.90	213.30	40.90	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	2.9	2.1	16.0	94.1	0.10	7.70	0.20	0.00	24.70	23.90	56.10	1.00	0.40	541.70	61.10	0.00	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	45/4/5	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.3	32.2	190.2	0.10	0.00	14.20	0.10	0.00	27.10	16.70	141.90	0.90	0.40	84.00	56.00	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	60	0.9	0.2	2.4	15.9	0.00	15.31	0.00	0.00	0.00	8.46	12.17	15.90	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	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	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	769	21.1	32.6	84.6	723.4	0.53	23.83	14.40	0.10	98.16	85.61	375.07	6.75	3.99	692.30	126.10	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	389	2015
Мандарин	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		
Плюшка с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		41.5	56.1	241.7	1 675.0	0.74	67.03	144.40	1.70	0.69	263.06	533.67	11.35	4.89	1 060.30	167.00	0.20	0.00	0.00		

«КОМПЛИМЕНТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.96	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015
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
Омлет свежий	21	0.1	0.0	0.4	2.3	0.00	1.46	0.00	0.00	0.00	3.58	3.04	6.40	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Чай с 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
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	633	18.6	17.0	66.8	504.0	0.30	25.79	51.06	0.10	0.18	123.84	67.53	228.80	5.76	1.70	1132.70	132.15	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.00	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.80	26.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	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		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	706	25.1	39.3	99.7	858.1	0.14	13.03	12.70	0.10	0.14	128.70	68.10	287.30	5.78	1.30	165.90	187.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивиду. 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		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	21.0	27.5	40.8	513.9	0.18	14.60	40.20	2.10	0.60	304.30	47.00	341.50	4.70	1.30	469.50	21.60	0.00	0.00		
Всего за день:		64.7	83.8	207.3	1 876.0	0.62	53.42	103.96	2.30	0.92	556.84	182.63	857.60	16.24	4.30	1 768.40	340.95	0.00	0.00		

ИНН 7602068809

г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 "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	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015	
Помидор свежий	42	0.6	0.1	1.7	11.2	0.00	10.75	0.00	0.00	0.00	5.94	8.56	11.16	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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			
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	
Печенье "Венское"	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:	554	21.4	28.6	88.6	712.4	0.13	11.78	23.20	0.40	2.36	67.33	69.94	292.98	3.95	1.53	142.90	91.77	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	0.00	0.01	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	111	2015	
Печень тушенная 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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Напиток из шиповника и изюма	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	21.00	7.10	13.10	0.60	0.00	89.10	0.00	0.00	0.00	348	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	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	703	29.0	22.0	92.6	718.9	0.59	53.28	57.74	0.00	144.80	103.19	180.18	588.24	12.49	3.27	147.60	200.75	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	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00			
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00			
Всего за день:		53.9	61.6	237.7	1 779.4	0.73	75.06	80.94	0.40	147.36	210.52	274.52	925.72	21.74	0.60	476.50	297.22	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602008809
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	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	543.5	666.5	2334.1	17886.6	6.55	550.94	841.86	11.69	287.46	3 949.35	2 137.52	7 901.45	163.75	43.79	8 588.64	2 574.97	0.40	0.00
Среднее значение за период	54.4	66.7	233.4	1 788.7	0.66	55.09	84.19	1.17	28.75	394.94	213.75	790.15	16.38	4.38	858.86	257.50	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	33.5	54.3															

«Комбинат социального питания»
ИНН 760208809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	555	720	368