

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____

"__" ____ 20__ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Коммунальное предприятие"

Ивченко С.В.

"__" ____ 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)

1 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																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180/6	5.1	6.8	30.0	210.4	0.10	0.40	23.80	0.10	0.10	90.10	28.30	111.80	0.70	0.80	163.80	43.90	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Кекс сливочный	71	6.2	9.0	38.6	260.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	587	15.9	19.8	98.9	651.1	0.16	15.00	48.00	0.10	0.29	263.10	60.00	250.70	4.10	1.60	525.20	49.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	817	30.6	30.5	109.6	873.6	0.43	8.40	39.70	0.10	0.18	138.70	88.90	339.70	7.73	1.60	255.70	227.20	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	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	4.9	8.0	33.6	229.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	11.2	14.8	56.4	410.1	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	264.70	43.60	200.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Всего за день:		57.7	65.1	264.9	1 934.8	0.67	32.50	127.70	0.20	0.77	666.50	192.50	791.20	14.63	3.40	992.40	278.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.40	177.90	267.04	6.02	1.99	0.00	75.74	0.00	0.00	2015	
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	26.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.40	8.80	0.00	0.00	0.00	2	
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	2015	
Итого за прием пищи:	551	28.6	33.3	93.6	787.9	0.33	1.10	26.00	0.00	0.21	144.90	222.90	509.14	10.02	2.79	128.00	101.64	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	2.88	0.00	7.00	0.00	0.00	260	
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	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	2015	
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	813	23.8	41.1	142.2	894.0	0.50	1.91	19.20	0.10	0.12	97.90	86.88	309.13	5.73	4.88	145.20	151.80	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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	
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	2015	
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.85	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	2015	
Всего за день:		58.6	82.2	290.7	2 003.8	1.44	7.01	152.20	1.60	0.76	266.75	331.57	867.47	19.25	7.97	273.20	277.59	0.00	0.00	Итого	

«КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	2015
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.2	145.9	0.04	0.02	8.02	0.00	0.03	9.89	10.15	27.85	0.69	0.00	58.86	0.00	0.00	0.00	406	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	557	18.0	22.3	58.9	541.4	0.14	14.32	38.92	2.60	0.53	149.19	42.85	256.85	6.59	1.60	679.56	72.80	0.10	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	96	2015
Тертелли "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.6	8.9	188.4	0.00	1.80	1.10	0.00	0.00	23.50	17.40	91.10	1.40	0.30	100.70	38.00	0.00	0.00	ТТК	
Каша перловая рассыпчатая	180	5.5	5.1	38.6	227.7	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	32.40	22.40	170.30	1.10	0.50	100.80	68.00	0.00	0.00	302	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	9.70	44.40	2.00	0.60	69.40	2.90	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	811	22.5	29.1	121.3	846.6	0.31	9.50	18.10	0.10	0.11	114.00	89.90	394.20	6.90	2.00	783.50	194.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в 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		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:		52.9	64.2	256.0	1 863.0	0.63	41.12	97.02	2.80	0.94	543.49	182.85	899.35	18.09	2.015	300.10	0.10	0.00	0.00	96	2015

«Семейного питания»

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00	0.00		
200/15/10 Чай с лимоном		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	377	2015
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	558	24.9	29.2	103.5	797.5	0.20	2.60	38.10	0.50	2.11	101.50	56.00	269.00	5.00	1.20	272.40	152.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	0.00	0.00	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	0.00		
200/15 Чай с сахаром		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	376	2015
65 Кефир сливочный		5.7	8.3	35.4	238.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	801	34.3	22.1	122.1	779.9	0.30	26.98	0.20	0.00	0.15	113.85	93.93	270.73	6.43	2.10	1 296.30	176.15	0.00	0.00	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	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		72.0	65.7	271.0	1 943.3	0.58	38.68	86.40	1.00	2.66	502.45	201.63	816.13	15.13	4.00	1 847.10	363.45	0.00	0.00	0.00		



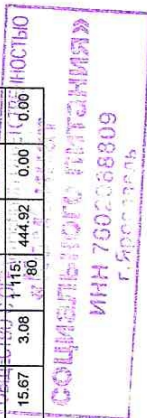
5 день

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	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченная (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.10	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	498	2004
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.38	0.00	0.00	0.00	5.91	5.11	10.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	556	25.4	19.7	77.1	591.6	0.11	27.95	0.10	0.30	0.31	102.12	83.92	319.50	4.93	2.70	260.30	118.29	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.2	160.3	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.97	13.81	35.27	0.70	0.30	0.00	24.20	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	810	23.3	30.6	98.2	788.4	0.85	17.34	34.70	0.10	0.18	116.67	91.08	309.68	4.48	1.90	141.90	192.16	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	58.1	230.2	1701.9	1.57	49.29	141.80	1.90	0.92	242.74	196.79	678.38	12.91	4.30	422.20	334.60	0.10	0.00		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																						
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	385.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
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	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	555	14.2	30.5	65.0	589.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	39.90	11.80	21.70	0.78	0.10	27.60	112.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с крупной рыбный	255	2.9	4.5	13.4	105.8	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.40	19.40	44.40	1.30	0.40	327.20	73.40	0.00	0.00	0.00	101	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	0.00	255	2015
Спагетти отварные	200	8.7	5.5	55.1	310.5	0.10	0.00	17.00	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	0.60	97.30	137.20	0.00	0.00	0.00	309	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	833	29.1	22.4	112.0	790.8	0.50	13.88	74.84	0.10	144.71	111.08	70.26	460.46	10.29	2.38	536.00	299.12	0.00	0.00	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	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		55.7	65.7	252.8	1 854.9	0.68	31.21	114.84	0.20	145.01	431.28	131.96	730.46	15.67	3.08	1115.80	444.92	0.00	0.00	0.00		



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																					
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.2	0.00	0.30	0.00	0.00	16.00	23.20	143.40	2.30	0.20	46.00	27.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00	0.00		
Кефир сливочный	45	4.0	5.7	24.5	165.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	558	26.4	29.9	113.6	839.6	0.10	0.33	14.90	0.10	72.80	47.90	226.90	4.58	0.90	168.70	149.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	58	3.8	0.7	19.4	100.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	11.00	50.50	2.30	0.70	78.90	3.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	803	31.3	26.4	100.0	791.8	0.63	7.43	18.10	0.00	0.28	100.28	224.27	485.98	11.03	2.99	133.50	199.83	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в 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		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	276.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		70.5	70.7	259.0	1 997.3	0.81	16.86	81.10	0.60	0.68	460.18	323.87	969.28	19.31	4.59	580.60	383.83	0.00	0.00	406	2015

ИНН 7602003809
г. Ярославль

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.6	26.2	2.9	308.5	0.26	0.88	0.00	0.00	19.98	22.36	128.50	2.25	2.87	0.00	6.99	0.00	0.00	260	2015	
Рис отварной	150	3.9	4.7	40.2	224.5	0.00	0.00	16.00	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Выпечное изделие	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.40	0.00	1.90	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	564	25.6	39.1	99.6	857.9	0.34	0.95	50.00	0.20	110.58	80.86	317.70	4.43	4.27	87.70	70.59	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.7	5.8	19.9	147.7	0.10	9.60	0.20	0.20	0.10	35.40	31.00	85.70	1.50	0.60	691.20	78.40	0.00	97	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	179.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	16.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	ТТК		
Рагу овощное	200	3.6	14.8	17.3	218.6	0.11	25.10	92.34	0.00	0.11	72.04	87.32	1.23	0.78	0.00	86.98	0.00	0.00	143	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	343	2015	
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00			
Итого за прием пищи:	808	18.9	34.8	105.2	816.3	0.33	39.40	93.64	0.20	0.23	157.64	103.27	318.12	6.63	2.18	859.10	206.28	0.00			
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	389	2015	
Кислоплодный 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			
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	1.50	0.60	0.00	48.15	0.00			
Всего за день:		50.7	81.8	259.7	1 996.1	1.28	44.35	250.64	1.90	0.86	292.17	205.92	685.02	14.56	6.75	946.80	301.02	0.00	0.00		

«КОММУНАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИЯТИЕ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

9 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
Завтрак																				
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК
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
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	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	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Булочка домашняя	70	5.1	8.9	31.0	223.9	0.84	0.00	2.80	0.00	0.04	13.93	19.31	49.28	0.98	0.42	0.00	33.81	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	550	23.6	33.2	83.7	751.2	1.14	11.43	41.40	0.10	0.24	99.63	79.71	297.68	4.46	1.32	850.60	137.81	0.00	0.00	
Обед																				
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.6	5.9	17.4	135.9	0.10	6.70	6.20	0.00	0.10	40.40	26.30	71.50	1.20	0.30	497.70	85.40	0.00	0.00	96
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309
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	2015
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	840	27.5	25.7	115.9	830.0	0.40	8.33	36.30	0.10	0.20	123.20	76.60	308.00	6.18	1.50	727.50	242.10	0.00	0.00	
Полдник																				
Молоко в 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	
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	4.60	0.60	552.20	33.10	0.00	0.00	
Всего за день:		63.5	71.7	275.4	2 066.2	1.72	37.06	117.70	0.30	0.74	503.13	206.21	854.18	15.24	3.42	2 130.0	419.01	0.00	0.00	2015

«КОСМЭМИСТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сладетти отварные с соусом "Болоньезе"	180/75	16.4	14.9	55.0	438.2	0.10	2.50	15.30	0.10	0.00	40.90	29.80	148.80	3.00	0.70	221.60	150.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Блиnnик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	557	21.4	19.5	102.4	641.4	0.20	2.67	48.51	0.20	0.00	117.53	56.38	245.42	4.43	1.51	250.40	178.98	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Плов со свинойной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.0	251.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	70.10	2.90	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	803	24.7	31.9	121.7	893.5	0.10	9.93	0.70	0.10	0.10	134.90	91.80	333.70	6.08	2.70	649.90	234.20	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в 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		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	8.10	0.50	0.10	0.50	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
Всего за день:		58.9	65.8	269.5	1 900.8	0.36	21.70	97.31	0.80	0.50	539.53	199.88	855.52	14.21	4.91	1 173	447.98	0.00	0.00		

«КЛИНИКО-ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ИНН 7602000000
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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стуженным	130/20	20.8	8.4	34.5	314.4	0.00	0.60	24.50	0.20	0.30	225.50	33.20	252.80	0.90	0.80	264.00	6.90	0.00	0.00	223	2015
Выпечное изделие	60	5.5	6.2	34.4	214.9	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.30	7.70	45.50	0.50	0.30	67.40	29.50	0.00	0.00	424	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	26.9	15.1	91.6	630.4	0.10	13.63	24.50	0.30	0.30	269.70	52.70	315.40	4.58	1.30	692.80	39.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.8	8.9	9.4	161.5	0.10	1.20	0.10	0.10	0.10	27.00	24.50	128.50	0.90	0.80	258.70	124.50	0.30	0.00		
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	0.10	0.00	19.20	0.10	0.00	28.00	33.20	91.00	0.70	0.90	67.60	72.90	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	17.6	106.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	4.00	23.10	0.20	0.20	34.50	16.60	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	800	23.0	23.5	148.9	764.5	0.25	2.23	19.30	0.20	0.12	103.50	82.10	299.60	3.58	2.60	388.00	284.30	0.30	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.60	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		56.1	46.5	295.4	1716.9	0.96	19.86	150.80	2.00	0.85	397.15	156.59	664.20	11.66	4.20	1080.80	347.45	0.30	0.00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 натуральная из филе гуры панированная запеченая (Медальон из кури)		90	18.4	12.5	19.2	268.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное		180	4.1	6.4	27.0	181.4	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Огурец соленый консервированный		30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	5.09	4.39	9.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный		31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
200г/15г/0																						
Чай с лимоном			0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:		556	25.4	19.8	78.0	597.2	0.11	28.10	0.10	0.30	0.31	102.80	84.20	320.18	4.93	2.70	287.80	118.39	0.10	0.00		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (консо)		255	6.8	7.0	7.9	121.8	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Тфтели "Сочные" с соусом томатным с овощами		50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.60	87.80	1.30	0.30	89.50	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая		180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром		200г/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной		50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		
Кондитерское изделие		20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		820	28.6	34.5	105.5	846.5	0.44	14.13	1.10	0.00	0.14	98.78	205.47	413.88	9.60	2.99	157.50	167.83	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в 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		
Выпечное изделие		100	6.1	5.9	53.7	293.9	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.50	54.00	1.50	0.40	190.80	30.50	0.00	0.00	406	2015
Яблоко		130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	ТТКО	
Итого за прием пищи:		430	12.4	12.8	75.8	475.0	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.90	248.30	6.60	2.10	466.30	33.10	0.00	0.00		
Всего за день:			66.4	67.1	259.3	1 918.7	0.73	59.53	41.20	0.40	0.75	481.88	339.57	982.36	19.13	6.29	997.50	319.32	0.10	0.00		

«СОСТАВЛЯЮЩЕГО ПИТАНИЯ»

06.09.09

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	717.9	804.4	3183.7	22887.6	11.45	399.17	1 458.71	13.70	155.44	5 327.25	2 669.14	9 813.55	189.79	57.71	13 570.66	4 211.27	0.60	0.00	
Среднее значение за период	59.8	67.0	265.3	1 907.3	0.95	33.26	121.56	1.10	12.95	443.94	222.43	817.80	15.82	4.81	1 130.89	350.94	0.10	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	31.6	55.9																

«Социальное питание»
ИНН 7605086609
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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