



«Составлено»  
 Директор МОУ СП № 59

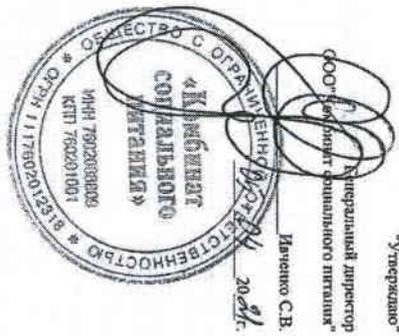
*С.О.К. 2015*  
*Климушова*

Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

«Утверждено»  
 Начальник директор  
 ООО «Федеральный центр питания»  
 Иванко С.В.  
*Иванко С.В. 2015*



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Насыщенность витаминами											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Затр. витамин	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Л, мг
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215,1	0,00	0,60	24,70	0,10	0,10	116,50	26,50	119,30	0,40	0,80	186,20	41,90	182	2015
Вулверфел с колбасой тлк	20/20	4,9	8,4	10,3	136,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	11,00	59,80	1,00	0,10	81,40	0,70	6	2015
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,00	0,60	13,20	0,00	0,10	121,50	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,90	379	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	570	14,0	18,6	71,8	530,2	0,00	13,70	37,90	0,10	0,20	268,40	67,70	288,00	4,70	1,50	799,10	55,00		
Суп картофельный с горохом душистым	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	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	14,3	17,2	17,2	296,2	0,10	0,90	14,00	0,00	0,10	21,10	29,80	160,20	2,20	0,20	69,60	32,80		
Макаронные изделия отварные (фитгурмие)	180	6,6	5,4	31,7	201,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	25,27	44,56	1,30	0,50	0,00	21,58	309	2015
Кукруза консервированная отварная	15	0,2	0,0	1,5	7,5	0,00	0,65	2,09	0,00	0,00	1,50	0,00	7,46	0,00	0,11	0,00	0,00	306	2015
Чай с пивным содержанием сахара и лимонком	200/10/3	0,2	0,0	10,1	41,9	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,10	0,70	0,00	30,60	0,00	377	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		
Батон белочный	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		
Итого за прием пищи:	799	29,7	28,7	95,2	785,2	0,33	8,55	16,09	0,00	0,18	93,30	107,57	343,72	7,53	1,61	154,90	121,18		
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	389	2015
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30		
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	6,69	3,60	0,00	0,24	36,90	36,30	68,20	16,40	0,50	201,50	25,30		
Всего за день:		47,7	49,1	235,2	1628,5	0,39	28,94	57,59	0,10	0,62	398,60	211,57	699,92	28,63	3,61	1155,50	201,48		

Прем пиши, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг					
<b>Завтрак</b>																						
Тертая "Солнце" с соусом	50/50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	тгк	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,8	0,08	18,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,81	27,61	86,15	1,00	0,75	0,00	56,56	31,2	2015
Батон колбасный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,90	20,40	0,50	0,20	31,40	0,90		
Чай с лимоном	200/15/3	0,2	0,0	15,1	61,9	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30	6,20	8,10	0,70	0,00	30,80	0,00	377	2015
Блинчик с вишневым фаршем	73	3,3	4,2	27,2	110,0	0,10	0,15	34,59	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	63,26	18,62	78,25	0,78	0,64	0,00	28,42	тгк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>16,0</b>	<b>19,9</b>	<b>82,9</b>	<b>526,7</b>	<b>0,18</b>	<b>21,13</b>	<b>35,69</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>141,37</b>	<b>75,83</b>	<b>279,30</b>	<b>4,18</b>	<b>1,79</b>	<b>124,70</b>	<b>123,38</b>			
<b>Обед</b>																						
Шу на свежей капусте с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,00	0,05	0,08	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015	
Уши на мясе кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,00	0,08	0,11	42,00	15,03	97,38	1,00	0,66	0,00	52,38	290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,5	325,2	0,33	0,00	0,00	0,00	0,11	1,10	19,76	180,93	271,62	6,11	2,00	0,00	77,03	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	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	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	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	0,00	28,60	1,20			
Булочка домашняя	30	2,2	3,8	13,2	95,4	0,36	0,00	1,20	0,00	0,02	0,02	5,94	8,22	21,00	0,42	0,18	0,00	14,40	424	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>816</b>	<b>29,4</b>	<b>28,6</b>	<b>98,2</b>	<b>774,6</b>	<b>0,85</b>	<b>17,72</b>	<b>36,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>131,90</b>	<b>231,68</b>	<b>460,10</b>	<b>9,41</b>	<b>3,54</b>	<b>28,60</b>	<b>218,81</b>					
<b>Полдник</b>																						
Сок фруктовый в нед. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50					
Булет апельсиновый с сыром и кивикутом	65	8,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9,1</b>	<b>9,7</b>	<b>62,7</b>	<b>392,7</b>	<b>0,11</b>	<b>16,50</b>	<b>30,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>205,05</b>	<b>54,84</b>	<b>162,67</b>	<b>7,16</b>	<b>0,70</b>	<b>380,50</b>	<b>2,80</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>58,1</b>	<b>243,8</b>	<b>1 694,1</b>	<b>1,14</b>	<b>55,35</b>	<b>103,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,58</b>	<b>478,32</b>	<b>362,35</b>	<b>902,01</b>	<b>20,75</b>	<b>6,03</b>	<b>533,80</b>	<b>344,99</b>					

«КОМБИНАТ»  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Смоленск

Общество с ограниченной ответственностью

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг						
Жирное по-домашнему	250	10,1	9,6	41,3	293,2	0,20	20,10	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20	43,70	61,40	190,10	3,20	1,00	1 500,90	137,00	259,7гк	2015		
Овоши свежие	45	0,2	0,0	1,0	4,7	0,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	6,40	13,52	0,24	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10					
Чай с низким содержанием сахара и ликером	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,60	6,90	9,40	0,80	0,00	42,00	0,00	377		2015		
Булочка с маслом	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424		2015		
Итого за прием пищи:	585	15,5	16,1	81,3	536,0	0,80	24,78	2,20	0,00	0,23	0,00	83,38	92,20	265,42	5,74	1,50	1 570,10	162,10					
Общая																							
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111		2015		
Котлета рыбная "Волжанка" с томатным соусом	50/50	7,3	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	3,30	0,00	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	7гк		2015		
Рис отварной	200	4,8	5,7	49,9	270,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	7,09	33,93	103,69	0,78	1,11	0,00	80,95	302		2015		
Напиток на плодах сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348		2015		
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60					
Батон водиромяный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70					
Печенье в ас.	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:	824	20,0	24,9	125,0	808,0	0,14	2,20	3,50	0,00	0,33	0,00	92,59	83,43	291,59	4,28	2,21	402,30	247,05					
Подзаголовок																							
Сок фруктовый в бутылочке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389		2015		
Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00					
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	0,00	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533		2003		
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	0,00	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20					
Всего за день:		45,1	47,8	257,9	1 661,4	1,14	69,08	45,50	0,10	0,89	0,00	411,91	218,56	745,75	13,94	4,41	2 192,20	410,35					

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

Ириск пици, наименования блгода	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	группы	к					
<b>Завтрак</b>																								
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,10	0,80	12,70	0,00	0,00	0,10	18,80	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60	309	2015				
Микропозитив изделия отпарные (фигурные)	180	6,6	5,4	31,7	202,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	25,30	44,60	1,30	0,50	164,40	20,70	143	2004					
Омлет свежий	35	0,5	0,1	1,4	9,1	0,00	8,82	0,00	0,00	0,00	4,86	6,99	9,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004				
Блины поджаренные	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	376	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						
Печенье "Венское"	30	1,9	6,3	13,1	116,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	2,30	15,80	0,20	0,10	21,60	0,70							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>23,3</b>	<b>27,9</b>	<b>82,6</b>	<b>686,6</b>	<b>0,20</b>	<b>9,65</b>	<b>12,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>48,56</b>	<b>69,29</b>	<b>232,92</b>	<b>4,58</b>	<b>0,90</b>	<b>110,50</b>	<b>52,60</b>							
<b>Обед</b>																								
Расопапик Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	0,06	29,20	24,20	56,70	0,90	0,30	0,00	64,50	96	2015					
Соусы отпарная с соусом томатным с овощами	50/50	5,9	14,5	3,6	169,4	0,10	1,00	0,10	0,00	0,10	22,20	13,40	78,80	0,90	0,10	164,40	20,70	143	2004					
Рагу овощное	180	3,2	13,3	15,5	196,0	0,10	22,50	82,80	0,00	0,10	64,60	29,20	78,30	1,10	0,70	0,00	78,00	349	2015					
Напиток из смеси сухощуфруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	424	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							
Булочка с повидлом	50	4,4	2,5	29,5	157,8	0,10	0,00	0,00	0,04	0,04	13,55	17,74	51,07	0,86	0,00	2,60	0,20							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>17,5</b>	<b>35,6</b>	<b>99,6</b>	<b>799,7</b>	<b>0,41</b>	<b>30,90</b>	<b>82,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>165,55</b>	<b>106,04</b>	<b>306,57</b>	<b>5,26</b>	<b>1,40</b>	<b>195,60</b>	<b>164,80</b>							
<b>Полдник</b>																								
Сок фруктовый и 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	389	2015					
Фрукты	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							
Пирожок с конфитуром	60	3,1	1,3	20,1	104,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	9,23	11,92	35,31	0,57	0,00	3,30	0,20	406	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>3,6</b>	<b>1,7</b>	<b>53,7</b>	<b>253,7</b>	<b>0,08</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>47,93</b>	<b>35,52</b>	<b>70,11</b>	<b>5,97</b>	<b>0,20</b>	<b>204,80</b>	<b>1,50</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>65,2</b>	<b>235,8</b>	<b>1740,0</b>	<b>0,69</b>	<b>51,05</b>	<b>95,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>262,04</b>	<b>210,85</b>	<b>609,60</b>	<b>15,81</b>	<b>2,50</b>	<b>510,90</b>	<b>218,90</b>							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«КОМФОРТ ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

Группы из самими	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Согласно рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	Л, мг
Чай из самими	45/45	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	260	2015
Каши гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,5	325,2	0,33	0,00	0,00	0,11	19,76	180,93	271,62	6,11	2,00	0,00	77,03	302	2015	
Овощи вареные	38	0,2	0,0	0,8	4,0	0,00	2,60	0,00	0,00	6,40	5,40	11,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Батон колбасный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70			
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	376	2015
Итого за прием пищи:	563	22,8	34,1	80,2	719,5	0,56	3,42	0,00	0,20	59,66	214,47	418,59	9,02	4,69	26,20	84,03			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,3	12,4	97,0	0,00	8,00	0,20	0,00	47,60	23,50	45,50	1,30	0,50	31,90	85,50	82	2015	
Тертая "Сенная" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	156,2	0,00	1,70	1,10	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	тк		
Картофель тушеный	180	3,8	12,8	25,3	234,0	0,20	21,60	14,40	0,00	40,00	34,40	101,70	1,40	0,90	0,00	105,90	216	2004	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015	
Хлеб ржаной	19	1,3	0,2	6,3	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,60	16,50	0,80	0,20	25,80	1,10			
Булочка домашняя с сахаром	50	4,2	2,0	30,5	156,6	0,10	0,00	0,00	0,04	13,02	17,37	49,78	0,85	0,00	1,50	0,20	424	2015	
Итого за прием пищи:	799	18,9	29,7	117,3	819,9	0,32	34,50	15,70	0,00	142,62	102,27	307,18	6,45	1,80	422,50	230,60			
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Вафли в инд.упак.	34	6,5	21,0	62,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00			
Пирожок с яблоком, сыром	75/2	8,3	7,5	25,4	203,4	0,09	0,00	13,60	0,70	45,04	19,33	111,94	1,52	0,40	49,10	18,40	406	2015	
Итого за прием пищи:	311	14,8	28,5	107,6	291,4	0,10	4,00	13,60	0,70	64,44	30,73	138,14	4,82	0,40	96,70	18,40			
Всего за день:		56,5	92,3	305,0	1 830,8	0,98	41,92	29,30	0,70	266,72	347,47	863,91	20,29	6,89	545,40	333,03			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Рязань

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сроки к рецепту р			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг						
<b>Завтрак</b>																														
Винный суп	90	20,0	15,0	5,5	245,3	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	22,30	14,10	134,10	1,40	1,90	182,80	44,00													
Салат из овощей	200	7,3	6,0	35,2	224,2	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	49,62	1,44	0,53	0,00	23,98	309												
Кукуруза консервированная отварная	16	0,3	0,0	1,6	7,9	0,00	0,69	2,22	0,00	0,00	1,60	0,00	7,94	0,00	0,12	0,00	0,00	306												
Батон ванильный	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													
Чай с низким содержанием сахара и лимонком	200/10/5	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	377												
Итого за прием пищи:	551	30,1	21,9	67,9	598,7	0,21	2,09	2,42	0,40	0,20	51,74	58,38	225,56	4,24	2,75	256,00	69,08													
<b>Обед</b>																														
Суп картофельный с крутой рыбой	255	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	4,60	0,20	0,00	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	326,20	73,40	97												
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291												
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	342												
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,90	22,60	1,06	0,30	33,40	1,50													
Батон ванильный	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													
Печенье в вес.	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													
Итого за прием пищи:	731	21,2	25,2	119,8	804,8	0,11	7,10	0,70	0,00	0,11	88,00	92,60	268,40	5,50	1,90	555,80	206,70													
<b>Полдник</b>																														
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,80	0,00	0,00	389												
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													
Хлеб пшеничный с сыром	60	8,5	6,0	24,0	191,4	0,09	0,00	23,90	0,10	0,13	160,44	22,13	134,34	1,02	0,70	24,80	1,20	533												
Итого за прием пищи:	360	9,3	6,2	51,7	317,4	0,20	42,00	23,90	0,10	0,33	209,44	41,13	165,34	3,92	0,70	179,80	1,20													
Всего за день:		60,6	53,3	239,4	1720,9	0,52	51,19	27,02	0,50	0,64	349,18	192,11	659,30	13,66	3,55	991,60	276,98													

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

Нелегн второй 1 день

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг							
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015					
Какао с молоком	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	382	2015					
Булочка с колбасой п/к	19/23	4,9	8,1	11,8	140,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,80	60,30	1,10	0,20	82,50	0,80	6	2015					
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50							
Итого за прием пищи:	572	14,9	22,2	81,1	590,9	0,18	14,90	74,20	0,00	0,79	304,40	76,90	341,30	5,00	1,70	430,00	56,90							
Обед																								
Суп картофельный с горохом лучшим	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,03	42,50	35,60	88,10	2,13	0,40	0,00	64,90	102	2015					
Копченая на масле птица	100	14,3	17,2	17,9	296,2	0,10	0,90	14,00	0,00	0,10	21,10	29,80	160,20	2,20	0,20	0,00	69,60	32,80	2015					
Макаронные изделия отварные (филурийе)	180	6,6	5,4	31,7	201,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	25,27	44,56	1,30	0,50	0,00	21,58	309	2015					
Зеленый горошек консервированный отварной	11	0,4	0,0	0,6	3,7	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	2,59	2,22	6,64	0,13	0,00	0,00	0,00	306	2015					
Кашиток из смеси сухих фруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	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							
Итого за прием пищи:	764	28,9	28,2	106,4	822,7	0,34	8,51	14,00	0,00	0,20	108,49	114,79	342,90	7,36	1,40	100,90	120,78							
Полдник																								
Сок фруктовый в кид. 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	389	2015					
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							
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,00	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015					
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30							
Всего за день:	47,8	52,2	255,7	1 726,7	0,58	34,00	91,80	0,00	1,33	452,29	229,59	754,50	29,06	3,60	732,40	202,98								

Общество с ограниченной ответственностью  
**«КОДИСМАТ»**  
**СОЦИАЛЬНО-ПИТАНИЕ»**  
 ИНН 7602008809  
 г. Смоленск

Дирен пиши, наименования блоча	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергия		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	Зн, мг	К, мг		
Завтрак																			
Пшеница, из савинина	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	тк	2015
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	243,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,39	30,57	93,41	0,70	1,00	0,00	72,93	302	2015
Овощи свежие	56	0,3	0,0	1,2	5,9	0,00	3,82	0,00	0,00	0,00	9,41	7,94	16,77	0,29	0,00	0,00	0,00	576	2004
Батон вобированный	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		
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	376	2015
Итого за прием пищи:	562	20,6	23,3	83,8	626,6	0,04	4,15	0,00	0,00	0,40	46,70	71,01	285,88	4,17	1,40	73,00	98,53		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Колбаса натуральная из филе курицы панированная запеченная	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496	2004
Картофель тушеный	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139	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	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		
Булочка домашняя	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	424	2015
Итого за прием пищи:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	0,30	0,33	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50		
Полдник																			
Сок фруктовый в конд. 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	389	2015
Фрукты	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Рулети экзотический с сыром и кунжутом	65	8,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,50		
Итого за прием пищи:	390	9,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	205,05	54,84	162,67	7,16	0,70	380,50	2,80		
Всего за день:		62,6	63,0	240,9	1 807,0	1,05	60,38	33,00	0,30	0,97	434,75	220,55	785,88	12,71	3,60	1 228,10	347,83	1 011	2015

«КОМБИКОТ»  
 «КОМБИКОТ»  
 СОЦИАЛЬНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ  
 ИНН 7602000609  
 г. Ярославль

3 день

Присем пиши, наименованияе Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамини										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	М6, мг	Р, мг	Е, мг	Зн, мг			К, мг	Л, мг
<b>Завтрак</b>																			
Душанг творожный с молоком стуженым	135/30	22.3	9.6	41.0	356.7	0.00	0.70	25.40	0.20	0.30	262.10	37.60	282.90	1.00	0.90	308.00	7.90	223	2015
Чай с лимоним солоржаниенм 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	376	2015
Булочка с изомом	60	5.3	2.3	36.1	186.0	0.12	0.00	0.00	0.00	0.05	17.48	21.93	63.12	1.13	0.00	21.60	0.20	424	2015
Фрукт	125	0.5	0.5	12.3	58.8	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50		
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>560</b>	<b>28.2</b>	<b>12.4</b>	<b>99.4</b>	<b>641.5</b>	<b>0.12</b>	<b>13.23</b>	<b>25.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.35</b>	<b>310.68</b>	<b>70.93</b>	<b>362.62</b>	<b>5.21</b>	<b>1.10</b>	<b>677.10</b>	<b>10.60</b>		
<b>Обед</b>																			
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	82	2015
Гарсида "Сочиние" с соусом	50/50	7.6	10.3	8.0	156.2	0.00	1.70	1.10	0.00	0.00	21.90	15.60	86.70	1.20	0.20	63.40	37.50	776	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.3	46.4	292.7	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.78	162.84	244.46	5.50	1.80	0.00	69.33	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	343	2015
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		
Печенье в асе	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		
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>787</b>	<b>37.2</b>	<b>29.9</b>	<b>124.3</b>	<b>871.1</b>	<b>0.42</b>	<b>15.65</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>112.83</b>	<b>219.37</b>	<b>424.99</b>	<b>10.35</b>	<b>2.90</b>	<b>113.70</b>	<b>175.58</b>		
<b>Полдник</b>																			
Сок фруктовый в виде упаковки	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	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		
Хачапури с сыром	60	8.5	6.0	24.0	191.4	0.09	0.00	23.90	0.10	0.13	160.44	22.13	134.34	1.02	0.70	24.80	1.20	533	2003
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>360</b>	<b>9.3</b>	<b>6.2</b>	<b>51.7</b>	<b>317.4</b>	<b>0.20</b>	<b>42.00</b>	<b>23.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>209.44</b>	<b>41.13</b>	<b>165.34</b>	<b>3.92</b>	<b>0.70</b>	<b>179.80</b>	<b>1.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.7</b>	<b>48.4</b>	<b>275.4</b>	<b>1830.0</b>	<b>0.74</b>	<b>70.88</b>	<b>50.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.85</b>	<b>632.95</b>	<b>331.43</b>	<b>952.95</b>	<b>24.80</b>	<b>1.70</b>	<b>976.60</b>	<b>187.38</b>		

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Новосибирск

Источники пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг										
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,10	0,80	12,70	0,00	0,10	18,90	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60	312	2015								
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,8	0,10	21,78	0,00	0,00	0,10	44,35	33,26	103,80	1,20	0,90	0,00	68,14	312	2015								
Зеленый горошек консервированный отарный	12	0,4	0,0	0,7	4,0	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	2,82	2,42	7,25	0,14	0,00	0,00	0,00	306	2015								
Чай с лимоном	200/153	0,2	0,0	15,1	61,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,00	0,70	0,00	30,80	0,00	377	2015								
Булочка домашняя с сахаром	50	4,3	2,0	30,5	156,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,12	17,37	50,08	0,85	0,00	1,80	0,20	424	2015								
Итого за прием пищи:	550	21,4	23,3	86,8	654,3	0,30	24,29	12,70	0,00	0,24	93,29	83,95	313,53	4,99	1,10	95,50	97,94										
Обед																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,60	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015								
Плов со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,8	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,90	163,20	291	2015								
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015								
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,90	22,60	1,00	0,30	35,40	1,50										
Батон подорожанный	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										
Итого за прием пищи:	756	23,3	23,6	118,1	801,6	0,16	18,60	0,60	0,00	0,17	139,60	112,10	356,90	5,70	2,20	268,60	239,80										
Полдник																											
Сок фруктовый в яндоулянке	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	389	2015								
Фрукт	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,06	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20										
Пирожок с конфитуром	60	3,1	1,3	20,1	104,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	9,23	11,92	33,31	0,57	0,00	3,30	3,30	406	2015								
Итого за прием пищи:	375	3,6	1,6	52,1	246,7	0,08	6,30	0,00	0,00	0,23	42,93	32,32	65,91	5,47	0,20	181,60	1,40										
Итого за день:		48,2	48,4	257,0	1702,5	0,54	49,19	13,30	0,00	0,64	275,82	230,37	716,34	16,61	3,50	545,50	389,44										

«КОМБИНАТ»  
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 СОУПЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг							
<b>Завтрак</b>																											
Соевая отпарная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	243	2015							
Макаронные изделия отпарные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015							
Батон фадированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,90	20,40	0,50	0,20	31,40	0,90									
Чай с низким содержанием сахара и лимонном	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	377	2015							
Печенье в ас.	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									
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>14,6</b>	<b>24,6</b>	<b>73,2</b>	<b>573,5</b>	<b>0,18</b>	<b>13,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>60,71</b>	<b>54,20</b>	<b>151,22</b>	<b>5,98</b>	<b>0,82</b>	<b>522,80</b>	<b>21,33</b>									
<b>Обед</b>																											
Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	0,00	0,06	29,20	24,20	56,70	0,90	0,30	0,00	64,50	96	2015							
Компота рыбная "Волжанка" с томатным соусом	50/50	7,3	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	ТК								
Рис отварной	200	4,8	5,7	49,9	270,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	7,09	33,93	103,69	0,78	1,11	0,00	80,95	302	2015								
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348	2015							
Хлеб ржачий	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10									
Булочка с песчанкой	50	4,3	2,4	28,6	153,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	12,96	17,23	49,62	0,83	0,00	2,60	0,20	424	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>838</b>	<b>21,0</b>	<b>21,7</b>	<b>130,7</b>	<b>815,0</b>	<b>0,34</b>	<b>8,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>104,85</b>	<b>108,56</b>	<b>353,31</b>	<b>5,11</b>	<b>2,31</b>	<b>308,50</b>	<b>240,35</b>									
<b>Полдник</b>																											
Сок фруктовый в изд. 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	4,80	0,00	389	2015							
Варенки в изд. упаковке	34	6,5	21,0	62,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00										
Пирожок с яблком, варенки	75/2	8,3	7,5	25,4	203,4	0,09	0,00	0,00	0,00	0,13	45,04	19,33	111,94	1,52	0,40	49,10	18,40	406	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>311</b>	<b>14,8</b>	<b>28,5</b>	<b>107,6</b>	<b>291,4</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>64,44</b>	<b>30,73</b>	<b>138,14</b>	<b>4,00</b>	<b>0,40</b>	<b>99,670</b>	<b>18,40</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>74,8</b>	<b>311,5</b>	<b>1 679,9</b>	<b>0,62</b>	<b>25,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,85</b>	<b>230,00</b>	<b>193,49</b>	<b>642,67</b>	<b>15,91</b>	<b>3,53</b>	<b>7928,00</b>	<b>280,08</b>										

СООБЩЕНИЕ  
ИНН 7602000009  
г. Ярославль

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	І, мг
Торт "Солнышко" с соусом	50/50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,70	1,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	111	2015
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,30	0,00	0,00	0,10	0,10	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	0,00	69,40	302	2015
Овощи свежие	28	0,1	0,0	0,6	2,9	0,00	1,91	0,00	0,00	0,00	4,70	3,96	8,36	0,14	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,9	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	376	2015
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	558	22,0	26,3	95,8	712,1	0,30	3,64	1,10	0,00	0,10	55,30	183,96	342,26	7,12	2,00	62,50	106,90		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Котлета картофельная из фарша панировочная запеченая	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496	2004
Картофель тушеный	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	486,70	103,00	139	2015
Чай с лимонным 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	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		
Булочка домашняя	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	424	2015
Итого за прием пищи:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	0,30	0,33	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной 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	389	2015
Фрукты	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		
Хлебцы из свиром	60	8,5	6,0	24,0	191,4	0,09	0,00	23,90	0,10	0,13	160,44	22,13	134,34	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003
Итого за прием пищи:	360	9,3	6,2	51,7	317,4	0,20	42,00	23,90	0,10	0,33	209,44	41,13	165,34	3,92	0,70	179,80	1,20		
Всего за день:		64,2	62,5	241,9	1 817,1	1,40	85,37	27,40	0,40	0,76	447,74	319,69	847,99	6,20	1,02	1 027,90	354,60		

ООО "Ковбизинг" с/х-производство "Ковбизинг"

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг					
Итого за весь период	656,5	715,0	3 099,5	20 838,8	9,8	622,9	590,9	3,2	9,4	4 640,3	3 068,0	9 183,8	230,8	55,9	11 332,9	3 497,2					
Среднее значение за период	54,7	59,6	258,3	1 736,6	0,8	51,9	49,2	0,3	0,8	386,7	255,7	765,3	19,2	4,7	944,4	291,5					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	57																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕДИЦ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	565	796	366

«Ковбизинг»  
 СОЛНАЛЬНОГО РАЙОНА  
 ИНН 7602088009  
 г. Ярославль