



«Составлено»
 Директор МОУ СШ № 59

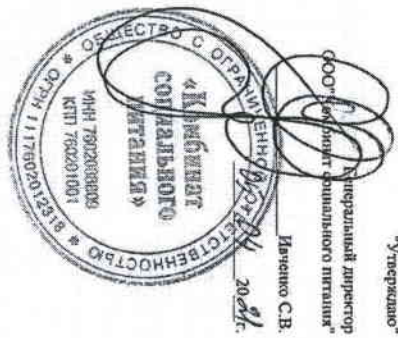
С.О.К. 2015
Климушова

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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, 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		
Обезжиренный																			
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 пищевой добавкой 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 белочковый	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		
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	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	215,2	1 628,5	0,39	28,94	57,59	0,10	0,62	398,60	211,57	699,92	28,63	3,61	1 155,50	201,48		

Прем пиши, наименования блюда	Масса порции	Липидные 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					
Завтрак																						
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	ттк	
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	ттк	
Итого за прием пищи:	565	16,0	19,9	82,9	526,7	0,18	21,13	35,69	0,10	0,08	0,00	0,00	0,08	141,37	75,83	279,30	4,18	1,79	124,70	123,38		
Обед																						
Щи из свежей капусты 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	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		
Итого за прием пищи:	816	29,4	28,6	98,2	774,6	0,85	17,72	36,83	0,00	0,26	0,00	0,26	131,90	231,68	460,10	9,41	3,54	28,60	218,81			
Полдник																						
Сок фруктовый в нед. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	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	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30	ттк			
Итого за прием пищи:	390	9,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	0,24	205,05	54,84	162,67	7,16	0,70	380,50	2,80				
Всего за день:		54,4	58,1	243,8	1 694,1	1,14	55,35	103,12	0,10	0,58	0,58	478,32	362,35	902,01	20,75	6,03	533,80	344,99				

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Смоленск

Общество с ограниченной ответственностью

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ 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/гтк	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	тк		2015
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 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	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	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20				
Всего за день:	451	47,8	257,9	1 661,4	1,14	69,08	45,50	0,10	0,89	411,91	218,56	745,75	13,94	441	2 192,20	410,35					

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

Ириск пиши, 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Г, мг	р						
Завтрак																								
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,10	0,80	12,70	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	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							
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							
Итого за прием пищи:	565	23,3	27,9	82,6	686,6	0,20	9,65	12,70	0,00	0,10	48,56	69,29	232,92	4,58	0,90	110,50	52,60							
Обед																								
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 отпарные 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							
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	424	2015					
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							
Итого за прием пищи:	801	17,5	35,6	99,6	799,7	0,41	30,90	82,90	0,00	0,32	165,55	106,04	306,57	5,26	1,40	195,60	164,80							
Полдник																								
Сок фруктовый и индупиково	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					
Итого за прием пищи:	390	3,6	1,7	53,7	253,7	0,08	10,50	0,00	0,00	0,23	47,93	35,52	70,11	5,97	0,20	204,80	1,50							
Всего за день:		44,3	65,2	235,8	1740,0	0,69	51,05	95,60	0,00	0,65	262,04	210,85	609,60	15,81	2,50	510,90	218,90							

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

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Согласно 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
Завтрак																			
Угали из самсыны	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
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,5	325,2	0,33	0,00	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	0,00	6,40	5,40	11,40	0,20	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	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	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	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	0,00	0,20	59,66	214,47	418,59	9,02	4,69	26,20	84,03		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,3	12,4	97,0	0,00	8,00	0,20	0,00	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	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	тг	
Картофель тушеный	180	3,8	12,8	25,3	234,0	0,20	21,60	14,40	0,00	0,09	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	0,00	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	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	0,00	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	0,15	142,62	102,27	307,18	6,45	1,80	422,50	230,60		
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	389	2015
Вафли в инд.упак.	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 яблоком, сыром	75/2	8,3	7,5	25,4	203,4	0,09	0,00	13,60	0,70	0,13	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	0,33	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	0,68	266,72	347,47	863,91	20,29	6,89	545,40	333,03		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Йошкар-Ола

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептуры	Скорректир
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг	титр	к рецепту								
Завтрак																											
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		2015							
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		2015							
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		2015							
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										
Обед																											
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		2015							
Пюре 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		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	342		2015							
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										
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	0,80	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										
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		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:		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	3,51	991,60	276,98										

«КОМБИНАТ
СОВЕТСКОГО ИТАЛИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Нелегн второй 1 день

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., 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										
Каша "Дружба" молочная с маком 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								
Кашка с маком	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								
Копчен на мясе птицы	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 отарной	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								
Кашинг из смеси сухихфруктов	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
 «КОДИС НАРАТ»
 ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
 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	Zn, мг	К, мг		
Завтрак																			
Пшеница, из савиница	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 ванильный	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	786,85	18,71	5,60	1 228,10	347,83	1 041	2015

«КОМБИНАТ»
 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
Завтрак																			
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 солоржанинем 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 изюмом	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		
Итого за присем пиши:	560	28.2	12.4	99.4	641.5	0.12	13.23	25.40	0.20	0.35	310.68	70.93	362.62	5.21	1.10	677.10	10.60		
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	82	2015
Гарниш "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		
Итого за присем пиши:	787	37.2	29.9	124.3	871.1	0.42	15.65	1.10	0.00	0.17	112.83	219.37	424.99	10.35	2.90	113.70	175.58		
Полдник																			
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
Итого за присем пиши:	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:	74.7	48.4	275.4	1 830.0	0.74	70.88	50.40	0.30	0.85	632.95	331.43	952.95	314.80	10.70	187.38	1137.00	175.58		

«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 изюмный	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	336,90	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	16,16	3,50	545,50	389,44										

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

5 день

Примечание, 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							
Завтрак																											
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									
Итого за прием пищи:	584	14,6	24,6	73,2	573,5	0,18	13,30	0,00	0,00	0,00	0,10	60,71	54,20	151,22	5,98	0,82	522,80	21,33									
Обед																											
Рассоленное 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 отпарной	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								
Итого за прием пищи:	838	21,0	21,7	130,7	815,0	0,34	8,20	0,00	0,00	0,42	104,85	108,56	353,31	5,11	2,31	308,50	240,35										
Полдник																											
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								
Итого за прием пищи:	311	14,8	28,5	107,6	291,4	0,10	4,00	0,00	0,00	0,33	64,44	30,73	138,14	3,02	0,40	99,670	18,40										
Всего за день:		50,4	74,8	311,5	1 679,9	0,62	25,50	0,00	0,00	0,85	230,00	193,49	642,67	15,91	3,53	798,00	280,08										

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
Терфити "Солнечек" 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	0,00	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		
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 натуральная из филе курицы панправильная 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 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
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 "Ковбейн Сочинского мясного производства"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											
	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

«Ковбейн»
 СОЛНАЛЬНОГО ВИТАМИНЫ
 ИНН 7602088009
 г. Краснодар