

«Согласовано»
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»
 Т.А. Габдулкова
 2015 г.



«Утверждено»
 Генеральный директор
 ООО «Фабрика Функционального питания»
 Ивченко С.В.
 2015 г.



Основное меню
 для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
 (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества							№ рецептура	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
Завтрак																			
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
Бутерброд с колбасой п/к	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		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным	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	17,9	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	ТТК	
Макаронные изделия отварные (фигурные)	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
Хурура 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 низким содержанием сахара и лимон	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 ржачий	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 белозерный	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 мл, улаковке	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	201,90	25,30		
Всего за день:	47,7	49,1	235,2	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			

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Ишительные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						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	I, мг		
Завтрак																			
Тертый "Сочилье" с соусом	50/50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	тк	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,8	0,08	18,08	0,00	0,00	0,08	36,81	27,61	86,15	1,00	0,75	0,00	56,56	312	2015
Батон водороданный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	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	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	63,26	18,62	78,25	0,78	0,64	0,00	28,42	тк	
Итого за прием пищи:	565	16,0	19,9	82,9	526,7	0,18	21,13	35,69	0,10	0,08	141,37	75,83	279,30	4,18	1,79	124,70	123,38		
Обед																			
Ще из овсяной кашуцы с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,66	0,00	52,38	290	2015
Каша гречневая рассычатая	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
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
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	30	2,2	3,8	13,2	95,4	0,36	0,00	1,20	0,00	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	131,90	231,68	460,10	9,41	3,54	28,60	218,81		
Полдник																			
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	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		
Рулет эстонский с сыром и кукурузом	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	тк	
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:		54,4	58,1	243,8	1 694,1	1,14	55,35	103,12	0,10	0,58	478,32	362,35	902,02	20,75	6,03	533,80	344,99		

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

3 день

Прием 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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
																				В1, мг	С, мг
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему	250	10,1	9,6	41,3	293,2	0,20	20,10	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	45,70	61,40	190,10	3,20	1,00	1 500,90	137,00	259/тк	2015
Овощи свежие	45	0,2	0,0	1,0	4,7	0,00	3,08	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	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	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	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	83,38	92,20	265,42	5,74	1,50	1 570,10	162,10				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	103,7	0,00	0,70	0,20	0,00	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	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	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	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60				
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				
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	92,59	83,43	291,59	4,28	2,21	402,30	247,05				
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	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	8,8	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:		45,1	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	4,41	2 152,20	410,35				

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг				
																В1, мг	Д, мкг		
Завтрак																			
Колбаса 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	ттк	2015
Макаронные изделия отварные (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	0,00	21,60	309	2015
Овощи свежие	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	0,30	0,00	0,00	0,00	576	2004
Батон воблаватый	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 низкими 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
Печенье "Возское"	30	1,9	6,3	13,1	116,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	2,30	15,00	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																			
Раисошлык 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 овощные 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	113726	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	143	2015
Напиток из смеси сухофруктов	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	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	0,00	0,04	13,35	17,74	51,07	0,86	0,00	2,60	0,20	424	2015
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 в 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 повидлом	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	1 740,0	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
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ репертура	Сборник к рецепту
		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	I, мг		
Завтрак																			
Гречиха из свинины	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 рассычатая	200	11,4	8,1	51,5	325,2	0,33	0,00	0,00	0,00	0,11	19,76	180,98	271,62	6,11	2,00	0,00	77,03	302	2015
Овощи свежие	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 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		
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	331,80	83,50	82	2015
Тефтели "Сочные" 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	тгк	
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 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
Вафли в индивидуальной 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 айвовым 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. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник к рецептур	
		Белок, 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	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Блинов, курица	90	20,0	15,0	5,5	245,3	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	14,10	1,40	1,90	182,80	44,00	тх			
Сладости отарные	200	7,3	6,0	35,2	224,2	0,11	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	1,44	0,53	0,00	23,98	309	2015		
Кусочка консервированная отварная	16	0,3	0,0	1,6	7,9	0,00	0,69	2,22	0,00	1,60	0,00	7,94	0,12	0,00	0,00	306	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,20	39,30	1,10				
Чай с лимоном содержащим сахара и лимон	200/10/5	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,80	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	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	51,74	58,38	225,56	4,24	256,00	69,08				
Обед																			
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	4,60	0,20	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	326,20	73,40	97	2015	
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015	
Компот из свежих плодов (любимая)	200	0,1	0,1	27,8	115,0	0,01	0,90	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,90	22,60	1,00	0,30	35,40	1,50			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Печенье в асс.	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			
Итого за прием пищи:	731	21,2	25,2	119,8	804,8	0,11	7,10	0,70	0,00	88,00	92,60	268,40	5,50	1,90	555,80	206,70			
Полдник																			
Сок фруктовый в мл, упаковка	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	
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00			
Халваурн с сыром	60	8,5	6,0	24,0	191,4	0,09	0,00	23,90	0,10	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	209,44	41,13	165,34	3,92	0,70	179,80	1,20			
Всего за день:	60,6	53,3	239,4	1 720,9	0,52	51,19	27,02	0,50	0,64	349,18	192,11	659,30	13,66	5,35	991,60	276,98			

ОТДЕЛЕНИЕ РАЦИОННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
ПРОМЫШЛЕННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
 ИМ 7602088809
 г. Брест

Неделя вторая 1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборная рецептура
		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	К, мг	I, мг			
																		Завтрак		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015		
Каша с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015		
Бутерброд 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	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	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50				
Итого за прием пищи:	572	14,9	22,2	81,4	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 мясной с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	88,10	2,13	0,40	0,00	64,90	102	2015		
Котлета из мяса 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	69,60	32,80	т.к.		
Макаронные изделия отварные (фигурные)	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	
Напиток из смеси сухофруктов	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 индивидуальке	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	0,09	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	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	1,23	452,29	229,59	754,50	29,06	3,60	732,40	202,98				

Общество с ограниченной ответственностью
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602038809
 г Ярославль

2 день

Пример пищи, наименование блюда	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																		
Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80			
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	243,8	0,04	0,00	0,30	6,39	30,57	93,41	0,70	1,00	0,00	72,93	302		
Овощи свежие	56	0,3	0,0	1,2	5,9	0,00	0,00	0,00	9,41	7,94	16,77	0,29	0,00	0,00	0,00	576		
Батон воблоровацкий	21	1,6	0,6	10,8	55,0	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	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376		
Итого за прием пищи:	562	20,6	23,3	83,8	626,6	0,04	4,15	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	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111		
Котлета натуральная из филе курицы панированная запеченная	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496		
Калупа тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139		
Чай с лимоном содержащим сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376		
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20			
Вулочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424		
Итого за прием пищи:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50			
Полдник																		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389		
Фрукты	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Рулет эстонский с сыром и кукурузом	65	8,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30			
Итого за прием пищи:	390	9,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	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	1 807,0	1,05	60,38	0,30	434,75	220,55	788,85	11,71	3,90	1 161,10	247,83			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602036609
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг				
		г													г	г		
Завтрак																		
Пудинг творожный с молоком ступенным	135/30	22,3	9,6	41,0	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	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	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	
Булочка с изюмом	60	5,3	2,3	36,1	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	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	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:	560	28,2	12,4	99,4	0,12	13,23	25,40	0,20	0,35	310,88	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	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	
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	302	
Капша гречневая раскатанная	180	10,3	7,3	46,4	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	
Нашпик из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	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	
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	0,10	64,4	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
Печенье в ас.	20	1,1	6,9	11,9	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:	787	37,2	29,9	124,3	0,42	15,65	1,10	0,00	0,17	112,83	219,37	424,99	10,35	2,90	113,70	175,58		
Полдние																		
Сок фруктовый в индивидуальном	200	0,0	0,0	20,2	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	
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	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	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	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	0,74	1 830,0	70,88	50,40	0,30	0,85	632,95	331,43	952,93	10,48	4,70	970,60	187,38		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088609
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник к рецептурам
		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				
																		Витамин Е, мг	Витамин В6, мг		
Завтрак																					
Колбаса из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	0,10	0,80	12,70	0,00	0,10	18,80	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60					
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	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 откирпиченный	12	0,4	0,0	0,7	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	2,82	2,42	7,23	0,14	0,00	0,00	0,00	306	2015			
Чай с лимоном	200/1/3/3	0,2	0,0	0,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,29	8,00	0,70	0,00	30,80	0,00	377	2015			
Булочка домашняя с сахаром	50	4,3	2,0	30,5	0,10	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	0,30	24,29	12,70	0,00	0,24	93,29	85,95	313,53	4,99	1,10	95,30	97,94					
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015			
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	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 сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	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	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 подорожаный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10					
Итого за прием пищи:	756	23,3	23,6	118,1	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 индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	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	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20					
Пирожок с колбасой	60	3,1	1,3	20,1	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:	375	3,6	1,6	52,1	0,08	6,30	0,00	0,00	0,23	42,93	32,32	65,91	5,47	0,20	181,60	1,40					
Всего за день:	48,2	48,4	257,0	1,702,5	0,54	49,19	13,30	0,00	0,64	275,82	230,37	719,44	16,16	3,50	545,80	399,14					

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

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецензентуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
		Белки, г	Углеводы, г															
Завтрак																		
Соуска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,80	9,00	71,60	0,80	110,00	0,00	243	2015	
Миланские изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	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		
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	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		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	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	0,10	60,71	54,20	151,22	5,98	0,82	522,80	21,33		
Обед																		
Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	29,20	24,20	56,70	0,90	0,30	0,00	64,50	96	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	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	ттк	
Рис отварной	200	4,8	5,7	49,9	270,6	0,04	0,00	0,00	0,00	7,09	33,93	103,69	0,78	1,11	0,00	80,95	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоня)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		
Булочка с повидлой	50	4,3	2,4	28,6	153,5	0,10	0,00	0,00	0,00	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	3,30	0,42	104,85	108,56	353,31	5,11	2,31	308,50	240,35		
Полдник																		
Сок фруктовый в индивидуальке	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 индивидуал.	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 лимом, 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	3,80	0,40	196,70	18,40	СТАВНОСТЬЮ	
Всего за день:	504	74,8	311,5	1 679,9	0,62	25,50	16,90	0,70	0,85	230,00	193,49	642,67	15,91	3,53	928,00	280,08		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602085509
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						Сборник рецептур	
	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	№ рецептуры				
																	Масса порции	ккал		В1, мг
Завтрак																				
Тосты "Сочные" с соусом	50,50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	0,00	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	77к	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	0,00	69,40	302	2015
Омлет с овощами	28	0,1	0,0	0,6	2,9	0,00	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	3,36	8,36	0,14	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	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		
Итого за прием пищи:	558	22,0	26,3	95,8	712,1	0,30	3,64	1,10	0,00	0,10	0,00	55,30	183,86	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	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Котлета индейская из филе курицы паншированная запеченная	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	0,00	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496	2004
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	0,00	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139	2015
Чай с пшеном с добавлением 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	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	28,60	1,20		
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	0,00	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:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	0,30	0,33	2,40	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50		
Полдник																				
Сок фруктовый в тетрапакете	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	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	0,30	447,74	319,69	847,90	6,20	1 027,90	354,60				

ООО "КомбиТек" **«КОМБИТЕК СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
ИНН 7602030009
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	656,5	713,0	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	3 497,7
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
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	57													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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