



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.  
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.312.4.3590-20)



Прием пищи, наименование блюда

Table with columns: Name of dish, Mass portion, Energy value, and Nutritional value (Macros and Minerals). Rows include items like 'Блишечки с вишневым фаршем', 'Чай с лимонном', 'Фрукт', 'Суп картофельный с рыбными консервами', 'Котлета из мяса кур', etc.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Завтрак											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. н.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	175.30	1.70	0.90	340.30	178.30	0.00	0.00	0.00	102	2015
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.97	0.59	0.83	0.90	60.09	0.00	0.00	302	2015	
Ембли варено-маринованный	25	1.3	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	312	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.90	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	376	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	18.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	620	18.2	13.5	95.2	680.5	0.13	13.73	0.00	0.00	0.35	61.67	69.68	290.61	5.97	2.13	784.90	241.83	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с горохом, луком, мясной болтушкой	285	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	38.89	98.48	2.28	0.39	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015	
Пшеница тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	12.7	14.2	4.4	211.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2015	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.8	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.75	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	44.30	1.80	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	20	1.1	6.8	14.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	803	26.7	34.3	85.8	783.3	0.34	29.74	0.00	0.00	0.19	109.17	81.17	224.13	5.17	1.78	44.30	141.83	0.00	0.00			
<b>Полдник</b>																						
Сок фруктовый в ину, уланово	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	28.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00			
Шоколад	15	1.1	5.1	6.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	385	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00			
Всего за день:		46.6	53.3	223.5	1 600.4	0.48	54.47	0.00	0.00	0.74	231.44	195.65	571.14	18.77	3.43	984.40	365.66	0.00	0.00			

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества									№ рецептурный	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	Е, мг	Se, мг										
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.0	7.4	29.0	200.9	0.09	0.59	36.65	0.00	0.46	89.33	24.67	104.94	0.45	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	175	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	2.83	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон поджаренный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	19.70	0.40	0.20	28.60	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Сыр поджаренный в ин. Улак	16	3.6	2.4	0.0	48.0	0.00	0.90	22.90	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	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	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	28.60	16.60	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Блинчик с вышешным фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	21.28	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:	617	14.1	16.8	96.8	600.3	0.19	8.65	92.36	0.10	1.05	255.56	73.25	359.95	4.78	2.22	245.80	68.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																													
Шуш из саломки запеченая с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.90	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Тертый картофель с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	10.0	210.1	0.00	1.80	1.90	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.80	0.20	74.80	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карш протертый картофельная	180	10.2	7.2	45.7	298.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.78	0.00	68.23	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Налисок из сметан, сливок, творога сли	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батон поджаренный	37	2.8	1.1	19.0	98.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	0.30	48.50	1.30	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:	818	27.0	27.7	128.8	875.3	0.52	17.00	1.70	0.00	0.12	121.38	226.77	465.99	10.92	3.08	466.00	195.13	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>Полдник</b>																													
Сок фруктовый в ин. Улаквоно	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.90	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.80	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	60	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	0.09	3.80	0.00	0.04	0.70	14.30	35.50	11.30	0.30	0.00	24.00	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:	380	4.0	1.9	67.5	313.1	0.06	17.09	3.80	0.00	0.24	35.50	32.70	63.80	17.00	0.50	381.40	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	45.1	48.4	293.2	1788.7	0.77	42.75	87.66	0.10	1.41	412.44	392.72	889.81	182.70	5.97	1.99	1199.99	479.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**«КОМБИНАТ**  
**СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

Прим пицца, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецен-типу	Сторонк рецентир					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Фо, мг	Зн, мг	К, мг			Л, мг	Е, мг	Со, мг		
Цыплята, до свиный рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Макаронные изделия спагетти	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	0.30	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Овощи картофельные свежие	37	0.4	0.1	1.4	8.9	0.00	9.30	0.10	0.00	0.00	5.20	7.40	9.60	0.40	0.10	107.30	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Батон воблосовый	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.90	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Кондитерское изделие	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	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Итого за прием пищи:	557	27.0	37.6	112.0	901.0	0.10	9.73	12.80	0.10	0.10	95.10	60.40	256.40	5.18	0.90	270.80	128.40	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
<b>Обед</b>																							
Саргана полуфабрикат из птицы	250/10	3.4	6.1	8.6	110.1	0.00	5.20	3.20	0.00	0.00	30.50	19.60	57.10	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Плов со свиной	180	14.1	28.2	35.0	489.0	0.10	6.30	28.00	0.00	0.10	38.00	53.90	189.30	1.80	1.10	0.00	57.60	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Овощи картофельные свежие	100	0.6	0.0	2.0	10.7	0.00	6.98	0.00	0.00	0.00	17.10	14.52	30.42	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	8.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Батон воблосовый	42	3.2	1.2	21.6	110.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.90	35.70	0.80	0.30	55.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Итого за прием пищи:	828	23.4	38.9	83.6	813.7	0.30	18.71	31.20	0.00	0.10	109.90	109.22	342.32	5.74	2.10	423.00	123.90	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
<b>Полдник</b>																							
Сок фруктовый в индивидуальном	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	9.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Вареное яйцо	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015
Всего за день:	54.9	78.1	263.6	2 027.1	0.41	45.46	44.00	0.10	0.40	239.80	188.02	627.02	16.82	2.30	597.20	126.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2015

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. лп, 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	Ф, мг	So, мг									
Угущи на сахинеца	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	280	2015						
Кава гречавая рассолчата	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	189.88	4.50	1.49	0.00	86.63	0.00	0.00	302	2015							
Оваци индивидуалне свежне	43	0.2	0.0	0.6	4.6	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	7.35	6.24	13.06	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015							
Чап 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	2.90	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015							
Евтон бездрожжаный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00									
Оладьи 2 шт	70	4.2	4.8	28.0	172.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	698	28.3	28.7	96.5	776.5	0.25	4.02	0.00	0.00	0.18	57.76	184.96	357.74	7.42	1.69	79.70	138.13	0.00	0.00									
<b>Обед</b>																												
Борщ из свежей капусты с картофелем и гриби	230/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	332.63	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	82	2015							
Витрогек амсхой	100	11.5	20.8	11.5	284.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	137.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00									
Ево отпарной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	82.88	0.71	1.00	0.00	72.82	0.00	0.00	302	2015							
Бобовые отпарные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.48	1.39	0.00	0.00	1.02	0.00	5.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015							
Чап 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	2.90	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015							
Угущи рассолч	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.90	2.00	0.00	0.00									
Кондитерское изделие	20	1.1	6.8	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	620	24.2	40.0	106.5	916.9	0.14	14.44	13.89	0.00	0.46	103.20	392.07	327.01	5.99	2.30	104.40	182.17	0.00	0.00									
<b>Полдник</b>																												
Сок фркттовый в ннд, угущавно	200	0.0	0.0	20.2	68.6	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015							
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	28.60	18.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00									
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	385	1.7	5.5	42.6	238.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00									
Всего за день:		52.1	75.2	245.7	1928.7	0.40	28.46	13.89	0.00	0.64	207.66	591.73	721.15	19.01	4.28	407.40	321.20	0.00	0.00									

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Мг, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																													
Каша из гречихи на фруктах с добавлением запаренных фруктов (из юбки)	100	20.1	11.9	10.0	229.0	0.20	0.50	0.10	0.00	0.20	0.20	29.30	30.30	184.20	2.70	1.50	0.00	41.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	486	2004	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.63	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015	
Батон изюмный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	0.00	30.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.80	0.20	0.00	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>618</b>	<b>28.8</b>	<b>18.2</b>	<b>71.6</b>	<b>661.4</b>	<b>0.29</b>	<b>33.46</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.29</b>	<b>106.94</b>	<b>80.18</b>	<b>316.02</b>	<b>7.49</b>	<b>3.03</b>	<b>391.50</b>	<b>107.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Обед</b>																													
Суп картофельный с мясом и грибами	250/15	8.1	4.1	20.0	151.6	0.10	9.30	0.20	0.20	0.10	38.10	33.90	112.00	1.70	1.00	790.00	79.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Гречка, по-строгановски	50/50	19.2	11.3	3.5	164.8	0.20	8.49	0.00	0.00	144.88	33.22	17.49	292.98	5.00	0.88	0.00	85.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные гр. А Спальони	180	7.8	4.8	48.6	278.8	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	23.50	10.70	58.60	1.40	0.50	87.50	123.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон изюмный	20	1.5	0.6	10.3	62.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	28.20	0.70	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 прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>32.8</b>	<b>21.3</b>	<b>108.1</b>	<b>793.4</b>	<b>0.50</b>	<b>18.32</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>144.98</b>	<b>116.12</b>	<b>76.18</b>	<b>511.16</b>	<b>10.06</b>	<b>2.89</b>	<b>867.20</b>	<b>291.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Полдник</b>																													
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2015	
Выпечное изделие	80	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	0.09	3.90	0.00	0.04	0.70	14.30	35.60	11.30	0.30	0.00	24.00	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 прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>4.0</b>	<b>1.9</b>	<b>67.6</b>	<b>313.1</b>	<b>0.06</b>	<b>17.09</b>	<b>3.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>35.50</b>	<b>32.70</b>	<b>69.80</b>	<b>17.00</b>	<b>0.50</b>	<b>361.40</b>	<b>26.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>62.6</b>	<b>41.5</b>	<b>248.5</b>	<b>1 658.0</b>	<b>0.85</b>	<b>68.90</b>	<b>76.70</b>	<b>0.30</b>	<b>145.49</b>	<b>258.96</b>	<b>189.07</b>	<b>693.96</b>	<b>16.00</b>	<b>3.29</b>	<b>1 528.60</b>	<b>428.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

«Комбинат  
Социального питания»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Е, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Sh, мг
<b>Завтрак</b>																					
Булочка мясная	100	11.5	20.8	11.5	284.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.90	2.10	0.20	58.90	25.10	0.00	0.00	102	2015
Макаронные изделия, отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи, отварные, свежие	31	0.3	0.1	1.2	7.4	0.00	7.80	0.10	0.00	0.00	4.30	6.20	8.10	0.30	0.10	89.90	0.80	0.00	0.00	71	2015
Батон поджаренный	20	1.8	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	28.20	0.70	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>688</b>	<b>21.2</b>	<b>26.1</b>	<b>98.7</b>	<b>737.0</b>	<b>0.10</b>	<b>15.43</b>	<b>12.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>119.90</b>	<b>70.10</b>	<b>232.50</b>	<b>7.18</b>	<b>1.20</b>	<b>474.30</b>	<b>128.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп вегетарианский с овощами и грибами, мясом (порц)	255	6.5	6.4	16.8	161.9	0.13	5.78	0.00	0.00	0.00	43.41	38.69	98.48	2.28	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015
Угущи на мясе гов (рубли)	50/50	12.6	12.3	4.7	180.0	0.10	1.80	35.80	0.00	0.00	42.00	16.00	97.20	1.09	0.70	0.00	52.30	0.00	0.00	280	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.5	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.36	30.34	92.88	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26.8</b>	<b>31.1</b>	<b>104.4</b>	<b>816.6</b>	<b>0.37</b>	<b>7.89</b>	<b>35.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>108.16</b>	<b>90.33</b>	<b>321.55</b>	<b>5.70</b>	<b>2.48</b>	<b>47.90</b>	<b>191.73</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в мл, утихомянке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	9.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	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 прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>4.5</b>	<b>4.8</b>	<b>68.0</b>	<b>312.4</b>	<b>0.01</b>	<b>17.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>34.80</b>	<b>18.40</b>	<b>28.30</b>	<b>5.60</b>	<b>0.20</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.6</b>	<b>61.8</b>	<b>261.1</b>	<b>1865.8</b>	<b>0.48</b>	<b>40.12</b>	<b>48.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.78</b>	<b>253.66</b>	<b>178.83</b>	<b>582.45</b>	<b>18.88</b>	<b>3.88</b>	<b>883.90</b>	<b>233.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

8 день

Принят пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Е2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	Зп, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Св, мг							
Гречка на гарнир	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.50	0.00	0.00	250	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	198.68	4.50	1.48	0.00	56.83	0.00	0.00	0.00	302	2015				
Овощи варенные в масле	50	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.18	0.00	0.00	0.00	10.25	8.71	18.25	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2015				
Варен картофель	37	2.8	1.1	18.0	98.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	0.30	48.50	1.30	0.00	0.00	0.00						
Кондитерское изделие	30	1.8	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.70	2.30	15.30	0.20	0.10	21.90	0.80	0.00	0.00	0.00						
Итого за принят пищи:	892	25.4	31.2	90.7	787.8	0.35	5.22	0.00	0.10	0.18	68.07	175.23	392.73	8.02	1.98	123.90	138.53	0.00	0.00							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с яйцом и грибами	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	0.00	97	2015				
Шницель из свиных рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.80	172.60	2.80	0.20	52.90	28.00	0.00	0.00	0.00	125	2015				
Картофель отварной	180	3.7	4.7	29.4	180.2	0.20	14.40	15.10	0.10	0.10	47.30	39.10	101.60	1.80	0.70	1.024	389.00	0.00	0.00	0.00	125	2015				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2015				
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.80	0.00	0.00	0.00						
Варен картофель	35	2.8	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	28.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00						
Итого за принят пищи:	818	31.2	37.3	102.0	866.0	0.53	28.83	65.10	0.10	0.30	138.18	87.80	477.45	6.91	1.75	118.1	452.03	0.00	0.00							
<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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015				
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	25.80	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.45	0.00	0.00	0.00						
Шарлотка	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за принят пищи:	395	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.80	24.80	36.40	5.60	0.30	217.00	1.45	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		88.3	74.4	236.3	1888.9	0.88	43.05	65.10	0.20	0.88	247.85	287.83	906.88	22.53	4.04	1181.90	452.03	0.00	0.00							

ИНН 7602088809  
г. Ярославль



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В9, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг			К, мкг	Ca, мкг	Se, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
Каша рисовая молочная с маслом, фруктами	150г	3,8	6,3	23,6	176,1	0,00	0,40	23,80	0,10	0,10	87,80	19,80	90,10	0,50	0,60	140,00	31,40	0,00	0,00	192	2015	
Сметана 10% жирности	20	1,5	0,8	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Блинчик с вишневым фаршем	140	8,3	10,0	54,2	340,1	0,20	0,28	69,42	0,20	0,00	121,46	35,76	150,24	1,50	1,22	0,00	54,56	0,00	0,00	0,00	ТРК	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	561	14,2	17,4	115,8	669,7	0,20	13,71	90,32	0,30	0,10	245,56	74,06	274,44	5,38	2,12	527,60	89,26	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
Суп из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,0	89,3	0,00	12,00	0,20	0,00	46,40	20,50	41,70	1,10	0,40	302,50	73,80	0,00	0,00	0,00	98	2015	
Котлетки рыбные	180	12,2	9,1	17,6	189,2	0,10	0,70	0,00	0,00	38,00	44,40	175,30	1,70	0,90	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	ТРК	2015	
Пюре картофельное	200/15	4,1	6,4	26,9	181,2	0,11	23,95	0,00	0,00	48,76	36,58	114,14	1,33	1,00	0,00	74,92	0,00	0,00	0,00	312	2015	
Чай с сахаром	31	0,0	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,4	53,9	0,10	0,00	0,00	0,00	5,80	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Вареное картофель	80	4,6	7,1	32,8	213,0	0,60	0,00	2,00	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	528	24,7	26,4	111,5	794,5	0,91	39,68	2,20	0,00	160,76	122,48	395,94	6,31	3,00	685,00	352,72	0,00	0,00	0,00			
<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	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Фрукт	190	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Вареное картофель	80	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	11,30	0,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,08	3,60	0,00	0,24	38,50	32,70	63,80	17,00	0,50	361,40	28,60	0,00	0,00			
Итого за день:		42,9	46,7	294,8	1787,4	1,17	67,48	96,12	0,30	0,56	441,82	229,24	734,16	24,69	3,52	1745,00	455,32	0,00	0,00			

«КОМБИНАТ»  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

10 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Р, мг	В9, мг	В12, мг	В6, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг			
<b>Завтрак</b>																																			
Пшеничная каша	200	15.9	23.5	39.9	451.2	0.00	1.80	0.40	0.00	0.10	37.10	47.70	204.60	2.70	1.00	157.20	130.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015		
Сливки 10%	65	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	4.96	0.00	0.00	0.00	11.16	9.48	19.86	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Вареный картофель	21	1.6	0.6	10.8	59.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Чай с сахаром	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Овсянка 2 пор	70	4.2	4.8	28.0	172.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 завтрак:	876	22.3	28.9	94.2	747.8	0.00	7.16	0.40	0.00	0.10	67.76	70.36	250.76	4.27	1.20	218.80	131.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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>Обед</b>																																			
Рассольник Ленинградский с ухой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.80	512.60	68.30	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Котлета из фарша на гарнир картофельное запеченое (Мадагон на гарнир)	100	20.1	11.8	10.0	229.0	0.20	0.50	0.10	0.00	0.20	28.30	30.20	184.20	2.70	1.80	0.00	41.30	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные	160	6.6	5.0	55.6	307.6	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	68.40	21.60	65.30	1.30	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Вареный картофель	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.50	19.60	0.80	0.20	30.10	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 обед:	813	36.2	20.7	121.2	633.6	0.50	7.33	0.40	0.00	0.30	154.80	85.10	386.40	7.78	3.60	691.50	250.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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>Полдник</b>																																			
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.01	4.00	0.50	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	190	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	18.80	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Вареный картофель	90	4.0	4.1	26.1	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	380	4.5	4.6	69.0	312.4	0.01	17.80	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	950	64.2	64.2	273.4	1893.8	0.51	31.48	15.80	0.10	0.60	257.46	183.88	695.46	17.25	5.00	1271.50	343.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

11 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Специк рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	Зп, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																					
Копченая мясная птица	100	13,6	16,3	10,4	297,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,60	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,90	ТК	
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,4	151,0	0,09	16,96	0,00	0,00	0,09	40,64	30,48	95,12	1,11	0,83	0,00	62,48	0,00	0,00	312	2015
Орехи кедровые сырые	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	0,10	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2015
Чай с лимонком	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Батон подовый	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,80	1,30	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	21,6	32,6	80,2	717,8	0,29	36,76	23,20	0,00	0,19	99,74	63,18	291,42	4,81	1,43	314,70	91,73	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Борщ на свиной индустрии с картофелем и морк.	250/10	4,8	6,9	10,9	142,5	0,00	13,38	12,50	0,00	0,06	62,13	382,63	68,26	1,50	0,63	0,00	62,76	0,00	0,00	В2	2015
Венгский картофельный салат	50/50	13,2	11,3	3,5	164,6	0,20	6,48	57,70	0,00	144,86	38,22	17,49	282,86	5,00	0,86	0,00	85,92	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,0	50,7	318,7	0,33	0,00	0,00	0,00	0,11	18,40	177,90	267,04	6,02	1,89	0,00	75,74	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	71,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	7,80	35,70	1,60	0,50	55,90	2,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	616	32,1	36,6	93,8	778,4	0,63	21,90	70,20	0,00	145,03	133,25	697,22	696,75	14,40	4,00	55,90	246,71	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
Сок фрешовый в мл, Умидзаре	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015
Фрукт	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	26,60	16,80	22,40	2,80	0,30	212,00	1,40	0,00	0,00		
Шоколад	15	1,1	5,1	8,0	32,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	1,7	5,6	42,6	226,3	0,01	11,00	0,00	0,00	0,20	40,60	24,80	36,40	5,60	0,30	217,00	1,40	0,00	0,00		
Всего за день:		55,3	64,7	216,5	1792,5	0,93	69,66	93,40	0,00	145,42	279,56	645,20	994,57	24,81	5,73	587,50	356,94	0,00	0,00		

ИНН 7602088800  
г. Ярославль

Примен. наименование блюда	Масса порции	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Е2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Мg, мг	К, мг	Cl, мг	Br, мг	Se, мг						
Бисквит Хрустящий	80	21.0	21.5	3.0	307.8	0.00	0.50	42.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.30	277.80	21.70	241.30	1.00	2.30	151.90	37.20	0.10	0.00	0.00	0.00	ТК	2015			
Макароны из твердых сортов пшеницы	180	8.8	5.0	55.6	307.8	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	0.00	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.50	101.20	121.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2015		
Овощи натуральные свежие	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.38	7.97	16.70	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Битон Поджаренный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	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	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	654	32.0	27.2	97.0	744.2	0.10	4.38	57.80	0.40	0.30	0.00	0.00	371.79	50.57	346.50	3.59	3.10	294.50	158.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
См. диетологический состав	280	9.4	4.1	13.3	104.4	0.10	6.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	28.50	23.80	65.20	1.10	0.40	481.70	74.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Шницель из свиных котлетный	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	17.20	26.80	172.60	2.80	0.20	62.90	28.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.65	0.71	1.00	0.00	0.00	72.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Колб. вареная	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	28.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Битон Поджаренный	25	1.9	0.7	12.3	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	802	25.1	34.1	108.3	851.9	0.14	7.03	0.20	0.00	0.40	0.00	0.00	72.65	94.94	373.65	6.29	2.10	597.30	174.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
См. диетологический состав	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.4	0.00	13.90	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	381.70	2.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Валеноч. напиток	80	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	3.60	0.00	0.00	0.04	0.70	14.30	35.50	11.30	0.30	5.00	0.30	5.00	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:	380	4.0	1.9	67.5	313.1	0.08	17.09	3.60	0.00	0.24	35.50	32.70	53.80	17.08	0.50	361.40	3.25	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 день:		61.4	63.2	280.6	1889.2	0.30	28.48	61.40	0.40	0.94	479.94	188.21	783.88	26.88	5.70	1223.10	6.24	2.10	1944.60	353.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	644.3	705.7	3110.9	21913.8	8.00	563.85	750.50	2.00	298.26	3 712.81	3 381.62	8 976.89	277.01	58.02	13 913.10	4 450.02	0.10	0.00				
Среднее значение за период	63.7	68.8	299.2	1 826.2	0.67	46.97	62.54	0.20	24.86	309.40	281.80	748.07	23.08	4.84	1 359.40	437.01	0.01	0.00				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	29.0	59.2																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	600	814	375

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль