

"Согласовано"

Директор МОУ СП № 36

36

Каретина Е.И.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

04 2021г.



Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
Неделя первая 1 день																			
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	тгк	
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
Кукуруза 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 лимоном	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 йодированный	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	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборки 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	Л, мг		
Завтрак																			
Тосты "Сочные" с соусом	30/30	7,6	10,2	8,0	135,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	тлк	
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	1,08	0,75	0,00	86,56	312	2015
Багет поджаренный	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 начинкой фаршем	73	3,3	4,2	27,3	110,0	0,10	0,15	34,39	0,10	0,00	63,26	18,62	78,25	0,78	0,64	0,00	28,42	тлк	
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																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	8,0	7,9	98,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	93,80	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 рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,5	225,2	0,33	0,00	0,00	0,00	0,11	19,76	180,95	271,62	6,11	2,00	0,00	77,63	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	98,3	774,6	0,85	17,72	36,33	0,00	0,26	131,90	231,68	460,10	9,41	3,54	28,60	218,81		
Полдник																			
Сок фруктовый в виде удюванки	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	2,30	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		
Руллет эстонский с сыром и кукурузом	65	8,6	9,2	30,3	245,9	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,58	0,50	33,00	0,30	тлк	
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	1994,1	1,14	55,35	103,12	0,10	0,58	478,32	362,35	902,02	20,25	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
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему	250	10,2	9,6	41,3	293,2	0,20	20,10	0,20	0,00	0,20	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	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	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10		
Чай с низким содержанием сахара и ликтоном	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	16,60	6,90	9,40	0,80	0,00	42,00	0,00	377	2015
Булочка с маком	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,05	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424	2015
Итого за прием пищи:	385	15,5	16,1	81,3	536,0	0,80	24,78	2,20	0,00	0,25	83,38	92,20	265,42	5,74	1,50	1 570,10	162,10		
Обед																			
Суп с мякочными 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	35,30	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Котлета рыбная "Волжанка" с томатным соусом	50/50	7,5	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	3,30	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 из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,0	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	0,06	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
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	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	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	3,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,84	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	833	2003
Итого за прием пищи:	360	4,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,84	42,93	188,74	3,92	0,70	199,80	1,20		
Всего за день:	485	15,1	17,8	157,9	1 661,4	1,14	69,08	43,50	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 7602088309
 г. Ярославль

4 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, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Zn, мг	К, мг		
Завтрак																			
Копченая 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	776	
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	6,39	9,12	0,30	0,00	0,00	0,00	576	2004
Батон белгородский	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 ароматизатором и сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
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	15,00	0,20	0,10	21,60	0,70		
Итого за прием пищи:	565	23,3	27,9	82,6	686,6	0,20	9,62	12,70	0,00	0,10	48,56	69,29	232,92	4,58	0,90	110,50	52,60		
Обед																			
Рассольник 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
Сосиска отварная 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	413028	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	82,40	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 посыпкой	50	4,4	2,5	29,5	157,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,95	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 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	589	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	3,1	1,3	20,1	104,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	9,23	11,92	35,31	0,37	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
**«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, 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
Завтрак																			
Тулун из свинины	43/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,29	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,80	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 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 водородный	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	0,00	26,20	0,70	
Чай с сахаром	200/45	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	418,39	8,82	4,69	0,00	26,20	84,03	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,3	12,4	97,0	0,20	8,00	0,20	0,00	0,00	42,60	23,50	45,50	1,30	0,50	331,80	85,50	82	2015
Тфтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,5	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	608	
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	0,3	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 пшеничный	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		
Булочки домашние 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	6,43	1,80	422,50	230,60		
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
Вафли в виде упаковки	34	6,5	21,0	62,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00		
Пирожок с яйцом, сыром	75/2	8,3	7,8	25,4	203,4	0,09	0,00	13,60	0,70	0,13	45,04	19,33	111,94	1,52	0,40	43,10	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	1338,8	0,98	41,92	29,30	0,70	0,68	266,72	347,47	863,91	20,29	6,89	545,40	333,23		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088609
 г Ярославль

бдень

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ке, мг	Zn, мг	K, мг		
Завтрак																		
Бризоль куриная	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	182,30	48,00	
Спагетти отварные	200	7,3	8,0	35,2	224,2	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	49,62	1,44	0,55	0,00	23,98	309
Кукуруза консервированная отварная	16	0,3	0,0	1,6	7,9	0,00	0,69	2,22	0,00	0,00	1,60	0,00	7,94	0,00	0,12	0,00	0,00	306
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	
Чай с лимоном содержащим сахара и лимоном	200/1075	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	0,00	33,90	0,00	377
Итого за прием пищи:	551	30,1	21,9	67,9	598,3	0,21	2,69	2,42	0,40	0,20	31,74	58,38	225,56	4,24	2,75	256,00	69,08	
Обед																		
Суп картофельный с крупной рыбной	335	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	1,60	0,20	0,00	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	326,20	73,40	97
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	97,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291
Компот из свежих плодов (ягодника)	200	0,1	0,1	27,8	115,0	0,01	0,90	0,00	0,00	0,01	14,20	12,90	4,40	1,00	0,00	0,00	0,00	342
Хлеб ржаной	26	1,7	0,5	8,2	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 йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	
Печенье в аэс.	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	655,80	206,70	
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
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,9	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	38,00	11,00	17,00	0,10	0,00	135,00	0,00	
Хачапури с сыром	60	8,5	6,0	24,0	197,4	0,09	0,00	23,90	0,10	0,13	160,44	22,13	134,34	1,02	0,70	24,80	1,20	533
Итого за прием пищи:	360	9,3	6,2	51,7	317,4	0,20	42,00	23,90	0,10	0,33	209,44	41,13	165,34	3,92	0,70	179,80	1,20	
Всего за день:	866	53,3	239,4	1 720,9	0,52	51,19	27,02	0,50	0,64	349,18	192,11	659,30	18,66	6,35	991,60	376,98		

ООО «КОМБИНАТ
 «КОМБИНАТ
 КОМБИНАТНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

Исходия вторая I 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, мг	Минеральные вещества									
											Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	272,0	0,12	0,80	49,50	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015	
Какао с медом	200	4,1	3,9	17,0	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	132,20	21,30	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	146,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	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 луковым	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	13,2	17,9	296,2	0,10	0,99	14,00	0,00	0,10	21,10	29,80	160,20	2,20	0,20	69,60	32,60	ук		
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	25,20	44,56	1,30	0,30	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	32,46	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015	
Хлеб ржаной	25	1,5	0,3	7,7	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	4,40	26,00	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 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	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	6,70	14,30	35,30	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	1726,7	0,58	34,00	91,80	0,00	1,23	452,29	229,59	754,50	28,06	3,60	732,40	202,98			

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

2 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Шницель из свиной	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	45,30	24,80		
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 водированный	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	27,30	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	71,04	283,88	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
Котлета натуральная из филе курицы паровая запеченая	100	20,4	13,9	21,4	256,7	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
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	98,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	69,60	2,30	1,00	446,70	103,00	139	2015
Чай с медом 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	28,00	1,20		
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,20	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	783,00	246,50		
Полдник																			
Сок фруктовый в янд. 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	388	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 кукурузой	65	3,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	30,00	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30		
Итого за прием пищи:	390	4,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	30,00	0,00	0,24	205,05	54,84	162,67	7,16	0,70	380,50	2,80		
Всего за день:		64,6	63,0	240,9	1807,0	1,05	60,38	33,00	0,30	0,97	434,75	220,53	788,85	11,71	4,70	1163,50	249,50		

КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602030000
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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Пудинг творожный с яблоком тушеным	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 низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Бужочка 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	53,8	0,00	12,90	0,00	0,00	0,00	20,80	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	560	28,2	12,4	99,4	641,5	0,12	13,25	25,40	0,20	0,35	310,68	70,93	362,62	5,21	1,10	672,10	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
Гейшма "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	13,60	86,70	1,20	0,20	63,40	31,50	тек	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,7	0,30	0,08	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 ягод 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	2,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
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	0,00		
Итого за прием пищи:	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 вид. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,28	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Фрукт	100	0,8	0,2	7,3	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	0,15	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	0,23	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	0,83	632,95	331,43	952,95	29,48	4,70	870,60	187,38		

Общество с ограниченной ответственностью
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 760208809
 г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборка 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	Na, мг
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	гтк	
Пюре картофеля с се	180	3,7	5,8	24,5	164,8	0,10	21,78	0,00	0,20	0,10	44,35	33,26	103,80	1,20	0,90	0,00	68,14	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	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	200/15/5	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	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	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
Пюре со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,3	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	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	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,90	23,60	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	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 яде 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	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	13,40	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	35,31	0,57	0,00	3,30	0,20	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		
Всего за день:		48,2	48,4	257,0	1792,5	0,54	49,19	13,30	0,00	0,64	275,82	230,37	710,34	16,16	3,50	545,50	339,14		

Общество с ограниченной ответственностью
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Сосиска оварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,60	110,00	0,00	243	2015
Макаронные изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	162,7	0,08	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 йодированный	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	0,00		
Чай с низким содержанием сахара в джемане	200/10/5	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	0,00	53,90	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		
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:	584	14,6	24,6	73,2	573,5	0,18	13,30	0,00	0,00	0,10	60,71	54,20	151,22	5,98	0,82	522,80	21,33		
Обед																			
Расходник Ленинградский	350	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	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	0,00	29,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	тик	
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	58	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,30	51,70	2,10		
Булочка с посыпкой	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	3,30	0,00	0,42	104,85	108,56	353,31	5,11	2,31	308,50	240,35		
Полдник																			
Сок фруктовый в нлд. 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
Вафля в 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 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	138,04	4,82	0,40	118,70	18,40		
Всего за день:		50,4	74,8	311,5	1 679,9	0,62	25,50	16,90	0,70	0,35	230,00	193,49	643,67	15,91	3,73	928,00	280,03		

СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ИНН 760206509
г. Ярославль

6 день

Пример пищи, наименования блюд	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Тфтели "Сочиние" с соусом	30/50	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	гтк	
Каша 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	3,50	1,80	0,06	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	15,0	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
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	53,30	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	103,2	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,30	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
Каша пшеничная	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	0,20	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																			
Соус 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
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 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	847,90	11,42	6,20	1 021,90	354,60		

ООО "Комбинат социального питания"

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	Na, 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	3 497,7
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
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	59													

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602068809
 г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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