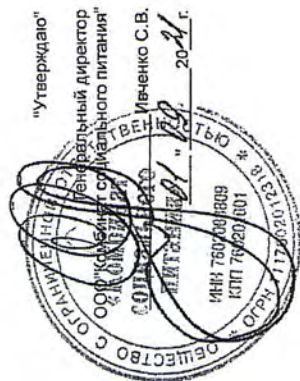




для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
	215	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	ТТК
Блинчики с вишневым фаршем	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Чай с низким содержанием сахара	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	
Джем порционный	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	
Яблоко	566	10.0	12.4	112.8	603.4	0.28	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.80	83.31	0.00	0.00	
Обед																				
	250/10	8.9	2.9	19.9	142.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	43.30	35.50	97.80	2.30	1.20	510.20	75.20	0.00	0.00	102
Суп картофельный с горохом луцмем с курой	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.90	1.60	0.20	75.00	39.80	0.00	0.00	ТТК
Тфтели "Сочные" с соусом красным основным	180	6.6	5.4	31.5	200.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.75	25.12	44.28	1.30	0.50	0.00	21.46	0.00	0.00	2015
Мясорезные изделия отварные	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Компот из свежих плодов (глубинка)	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	28.80	1.20	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	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	
Болот Ядовитый	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	
Печенье	821	29.3	32.9	118.3	887.3	0.41	7.60	1.70	0.00	0.00	98.55	104.22	299.48	7.40	2.30	640.00	138.36	0.00	0.00	
Полдник																				
	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Молоко в упаковке, ультрапастеризованное	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	
Яблоко	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	186.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	2003
Хачапури с сыром	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.60	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	381.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																1 566,	225.57	0.00	0.00	
Всего за день:		56.5	60.4	283.0	1 908.9	0.68	42.85	189.89	0.48	0.45	606.08	238.85	932.68	16.73	5.41					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пирог Манник	170	9.4	26.3	82.7	610.5	0.10	0.10	0.00	0.30	0.20	65.10	17.20	108.40	0.90	0.80	170.00	7.20	0.00	0.00	ТТК	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	608	12.6	28.3	122.3	802.9	0.10	13.30	105.00	1.80	0.40	88.50	29.20	126.00	3.86	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Котлета "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Рату овощей	200	3.6	14.9	17.3	218.8	0.11	25.12	92.43	0.00	0.11	72.11	32.60	87.41	1.23	0.78	0.00	87.07	0.00	0.00	143	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	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	55.80	2.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	801	24.5	40.6	128.2	852.2	0.38	30.32	115.53	0.00	0.25	151.61	86.20	309.41	6.03	1.98	116.50	185.77	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	389	2015
Мандарин	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	0.20	0.00		
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.6	189.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	6.60	39.30	0.50	0.30	58.40	21.30	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.3	315.3	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.20	25.60	70.30	3.40	0.30	213.40	21.30	0.20	0.00		
Всего за день:		42.7	73.9	309.8	1 970.4	0.69	85.62	220.53	1.80	0.85	309.31	141.00	505.71	13.29	3.28	483.60	216.67	0.20	0.00	1 155.74	100

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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, 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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Тфтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.20	20.20	117.90	1.60	0.20	75.20	39.80	0.00	0.00	461	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015	
Огурец свежий	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.77	0.00	0.00	0.00	6.80	5.77	12.11	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00			
Сок фруктовый	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	389	2015	
Печенье	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:	551	21.1	30.2	91.7	727.8	0.26	8.57	1.50	0.00	0.28	67.17	174.43	362.39	9.56	1.89	102.70	97.46	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	10.3	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015	
Плов со свиной	250	18.0	15.0	38.4	364.0	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	1.10	0.00	57.60	0.00	0.00	291	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	133	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	0.00	0.00	348	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	0.00	0.00			
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00			
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	808	26.9	26.5	107.9	793.3	0.70	15.20	30.20	0.00	0.13	125.14	110.36	322.54	5.70	2.50	465.80	169.20	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	593	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00			
Всего за день:		65.3	71.9	251.4	1 939.4	1.15	38.57	121.40	0.20	0.85	685.05	352.61	1 076.15	19.38	0.649	993.10	270.96	0.00	0.00			



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
Птица тушенная в соусе	70/50	18.1	17.5	3.3	265.4	0.10	2.10	28.20	0.00	0.10	25.80	21.60	157.40	1.20	0.00	30.60	80.40	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	309	2015
Помидор свежий	47	0.7	0.1	1.9	12.4	0.00	11.92	0.00	0.00	0.00	6.58	9.47	12.36	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Помидор свежий	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		
Батон йодированный	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
Чай с сахаром																					
Итого за прием пищи:	552	25.8	22.7	56.7	567.3	0.18	14.05	28.20	0.00	0.10	52.67	60.00	226.46	3.38	0.52	56.80	98.98	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (конец)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20.4	13.9	21.4	286.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	179.10	2.60	1.70	227.80	47.10	0.10	0.00	486	2004
Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.2	163.1	0.10	21.55	0.00	0.00	0.10	43.88	32.91	102.73	1.20	0.90	0.00	67.42	0.00	0.00	312	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00		
Булочка сахарная	50	4.6	4.7	30.3	182.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	37.90	0.50	0.30	56.20	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	824	33.2	27.8	104.6	807.8	0.50	34.08	0.30	0.30	0.30	146.08	96.51	397.33	6.98	3.70	640.10	215.02	0.10	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упак.	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Яблочко слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.60	13.00	17.30	2.20	0.20	186.20	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		62.6	61.6	217.9	1 713.2	0.68	50.53	28.50	0.30	0.40	219.35	169.51	641.09	12.56	4.42	863.10	315.20	0.10	0.00		

«КОМОД-МЕТ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Картофель отварной	180	3.6	4.6	29.4	178.3	0.20	14.40	14.40	0.10	0.10	17.80	37.30	95.50	1.60	0.80	1 023.30	13.00	0.00	0.00	125	2015	
Огурец соленый консервированный	35	0.4	0.0	0.8	3.9	0.00	2.34	0.00	0.00	0.00	5.85	5.07	10.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00			
200/15/8		0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Чай с лимоном																						
Итого за прием пищи:	555	17.7	34.7	71.1	672.2	0.20	18.34	14.40	0.10	0.10	61.45	82.97	295.53	5.40	1.00	1 142.80	38.80	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	50/50	10.7	25.7	4.5	322.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015
200		4.8	5.6	49.6	269.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.06	33.78	103.16	0.79	1.11	0.00	80.53	0.00	0.00	302	2015	
Рис отварной																						
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	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	21.6	37.4	129.5	827.1	0.09	2.03	0.00	0.00	0.45	70.36	72.78	289.76	4.77	2.01	87.50	231.93	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	36.0	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	0.20	0.00		
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.3	187.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	38.90	0.50	0.30	57.80	21.30	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.0	313.6	0.21	42.00	0.00	0.00	0.00	0.20	59.10	25.50	69.90	3.40	0.30	212.80	21.30	0.20	0.00		
Всего за день:		44.8	77.1	259.6	1 812.9	0.50	62.37	14.40	0.10	0.85	190.91	181.25	655.19	13.57	3.31	1 443.10	292.03	0.20	0.00			

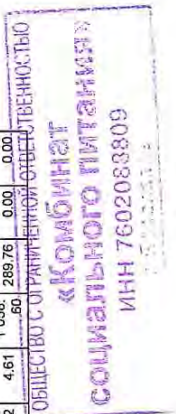
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Бюфет "Школьный"	100	14.2	17.3	12.7	277.9	0.00	0.40	5.80	0.00	0.10	17.80	23.50	138.60	2.10	0.20	46.80	32.10	0.00	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	0.00	2015
Огурец свежий	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	9.33	7.92	16.63	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71
Чай с лимоном	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	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	552	22.2	22.6	69.1	584.2	0.08	5.01	5.80	0.00	0.10	52.72	67.55	223.53	4.81	0.82	116.30	50.98	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
Суп картофельный с горохом тушеным	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	0.00	0.00	0.00	102
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.9	3.4	216.4	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	21.30	17.40	115.20	1.00	0.10	54.60	80.70	0.00	0.00	0.00	290
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.6	319.3	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.38	177.63	266.64	6.01	1.98	0.00	75.62	0.00	0.00	0.00	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	9.70	44.40	2.00	0.60	69.40	2.90	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	801	33.5	28.9	122.3	916.4	0.68	10.70	20.10	0.00	0.31	109.08	248.13	521.34	12.04	3.08	124.00	224.52	0.00	0.00	0.00	
Полдник																					
Молоко в индивиду. упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	0.00	2003
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		73.0	66.6	243.3	1 917.7	0.95	30.51	115.60	0.20	0.85	654.54	383.50	1 136.09	5.00	20.97	604.90	279.40	0.00	0.00	0.00	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
С/О 02/03/15

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинчики с вишневым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	1.40	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	10.0	12.4	112.8	603.4	0.28	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.60	83.31	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс.) и сметаной	255/10	2.8	4.4	12.8	105.3	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.70	25.10	56.30	1.40	0.50	357.00	86.40	0.00	0.00	0.00	82	2015
Тертфели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.90	1.60	0.20	75.00	39.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.7	242.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.36	30.43	92.94	0.71	1.00	0.00	72.55	0.00	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	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	0.00		
Итого за прием пищи:	824	21.5	27.3	123.7	834.9	0.15	10.50	7.70	0.00	0.32	133.13	107.91	343.42	6.31	2.30	511.00	201.75	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.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	0.00	0.00	0.00	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.00	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		35.0	50.7	293.0	1 786.4	0.44	40.95	106.19	0.28	0.52	387.92	199.12	629.90	16.82	4.61	1 058.60	289.76	0.00	0.00	0.00		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод в, 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			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	5.4	10.1	39.4	0.12	0.80	49.80	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	0.00	0.00	175	2015	
	200	4.1	3.5	17.6	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015	
	71	6.3	9.1	39.0	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			
	120	0.5	0.4	12.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00			
	Груша																				
	596	16.3	23.1	108.4	0.18	4.80	74.20	0.00	0.79	294.10	68.10	284.50	3.30	1.50	186.00	54.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	3.7	5.8	19.9	0.10	9.60	0.20	0.20	0.10	35.40	31.00	85.70	1.50	0.60	691.20	78.40	0.00	0.00	97	2015	
	50/50	10.7	25.7	4.5	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	260	2015	
	180	5.5	5.1	38.6	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	32.10	22.40	170.20	1.10	0.50	100.70	64.00	0.00	0.00	302	2015	
	200/15/5	0.2	0.0	15.2	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	
	30	2.0	0.4	10.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00			
	Хлеб ржаной																				
	28	2.1	0.8	14.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00			
	Батон йодированный																				
	808	24.2	37.8	102.6	0.30	11.40	17.00	0.30	0.20	114.40	92.20	439.40	7.20	1.80	957.00	225.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	200	0.0	0.0	20.2	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
	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	0.20	0.00			
	26	0.0	0.0	0.0	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			
	50	4.8	4.8	31.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	38.90	0.50	0.30	57.80	21.30	0.00	0.00	424	2015	
	376	5.6	5.0	59.0	0.21	42.00	0.00	0.00	0.00	59.10	25.50	68.90	3.40	0.30	212.80	21.30	0.20	0.00			
	Итого за прием пищи:				1 911.1	0.69	58.20	91.20	0.30	1.19	467.60	185.80	793.80	13.90	3.60	302.00	0.20	0.00			
	Всего за день:																				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком стученым	150/40	26.8	12.8	42.3	409.3	0.00	0.40	24.70	0.10	0.40	274.90	38.50	302.40	0.90	0.80	304.60	3.80	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	30.1	14.3	86.3	615.5	0.10	13.50	24.70	0.10	0.40	317.00	65.50	352.50	5.00	1.20	718.70	7.40	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (конс.)	255	2.5	5.3	9.0	94.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.70	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	100	12.6	32.6	13.2	396.9	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	ТТК	
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	34.9	222.6	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	27.88	49.15	1.44	0.56	0.00	23.82	0.00	0.00	309	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	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	812	25.5	44.8	89.7	864.5	0.11	12.43	0.20	0.00	0.10	90.08	88.38	310.35	7.02	1.56	425.70	125.52	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Халупури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00		
Всего за день:		72.9	74.3	227.9	1 898.2	0.40	40.73	114.60	0.30	0.94	899.82	221.70	1 054.07	16.14	3.86	1 509.00	136.82	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
С 20050601

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета "Лякомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.10	10.57	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	25	1.9	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		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Печенье "Венское"	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	555	21.5	28.6	90.1	719.7	0.13	11.21	23.20	0.40	2.36	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015
Жаркое по-домашнему	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	0.00	133.00	0.00	0.00	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	801	20.7	19.1	130.7	787.0	0.46	27.59	13.80	0.00	0.32	130.97	127.78	381.68	17.40	2.00	154.30	223.40	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Язык говяжий	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00		
Всего за день:		45.8	58.8	277.2	1 854.8	0.60	48.80	37.00	0.40	2.88	238.68	222.66	721.17	26.73	3.83	1 876.10	319.97	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБАНАСТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА
ИНН 7602088809
г. Ярославль

12 день

52 6 95 747 20 387 13 030 000
ОЩЕГО БИЗНЕСА
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
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	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	654,4	780,0	3119,2	22222,1	9,40	630,42	1 136,44	4,76	156,10	5 364,50	2 803,60	9 773,87	205,64	53,98	13 588,80	3 355,86	1,00	0,00
Среднее значение за период	54,5	65,0	259,9	1 851,8	0,78	52,54	94,70	0,40	13,01	447,04	233,63	814,49	17,14	4,50	1132,40	279,86	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	31,6	56,6															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	565	810	379