

Генеральный директор
ООО "Камчатка-Социальный питаниа"
Иваченко С.В.

Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Неделя первая 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215,1	0,00	0,60	24,70	0,10	116,50	26,50	119,30	0,40	0,80	186,20	41,90	182	2015
Бутерброд с колбасой т/к	20/20	4,9	8,4	10,3	136,4	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	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	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	268,40	67,70	288,00	4,70	1,50	799,10	55,00		
Обед																		
Суп картофельный с горохом лупиным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	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	21,10	29,80	160,20	2,20	0,20	69,60	32,80	т/к	
Макаронные изделия отварные (фигурные)	180	6,6	5,4	31,7	201,8	0,10	0,00	0,00	0,00	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	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	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	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	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	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	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	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	0,70	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	36,90	37,30	68,20	16,40	0,50	201,50	25,30		
Итого 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	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
Завтрак																				
Тфтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	тгк		
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,8	0,08	18,08	0,00	0,00	0,08	36,81	27,61	86,15	1,00	0,75	0,00	56,56	312	2015	
Батон 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	0,90			
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	
Блиnnик с вишневым фаршем	73	3,3	4,2	27,2	110,0	0,10	0,15	34,59	0,10	0,00	63,26	18,62	78,25	0,78	0,64	0,00	28,42	тгк		
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	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,66	0,00	52,38	290	2015	
Каша гречневая 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	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20			
Булочка домашняя	30	2,2	3,8	13,2	95,4	0,36	0,00	1,20	0,00	0,02	5,94	8,22	21,00	0,42	0,18	0,00	14,40	424	2015	
Итого за прием пищи:	816	29,4	28,6	98,2	774,6	0,85	17,72	36,83	0,00	0,26	131,90	231,68	460,10	9,41	3,54	28,60	218,81			
Полдник																				
Сок фруктовый в 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	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 кунжутом	65	8,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30	тгк		
Итого за прием пищи:	390	9,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	205,05	54,84	162,67	7,16	0,70	380,50	2,80			
Всего за день:		54,4	58,1	243,8	1 694,1	1,14	55,35	103,12	0,10	0,58	478,32	362,35	902,07	20,75	6,03	533,80	344,99			

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецен-туры	Сборни-к рецен-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему	250	10,1	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,тгк	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 лимоном	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	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424	2015
Итого за прием пищи:	585	15,5	16,1	81,3	536,0	0,80	24,78	2,20	0,00	0,23	83,38	92,20	265,42	5,74	1,50	1 570,10	162,10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	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 рыбная "Болжанка" с томатным соусом	50/50	7,3	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	тгк	
Рис отварной	200	4,8	5,7	49,9	270,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	7,09	33,93	103,69	0,78	1,11	0,00	80,95	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Печенье в ас.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20		
Всего за день:		45,1	47,8	257,9	1 661,4	1,14	69,08	45,50	0,10	0,89	411,91	218,56	745,75	13,94	4,41	2 152,20	410,35		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Принем пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, 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	тгк	
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	
Овощи свежие	35	0,5	0,1	1,4	9,1	0,00	8,82	0,00	0,00	0,00	4,86	6,99	9,12	0,30	0,00	0,00	0,70	2004	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с 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	0,70	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	9,65	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	
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	413/28	
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	
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	
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	13,35	17,74	51,07	0,86	0,00	2,60	0,20	424	
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 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	
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	0,57	0,00	3,30	0,20	406	
Итого за прием пищи:	390	3,6	1,7	53,7	253,7	0,08	10,50	0,00	0,00	0,23	47,93	35,52	70,11	5,97	0,20	204,80	1,50		
Всего за день:		44,3	65,2	235,8	1 740,0	0,69	51,05	95,60	0,00	0,65	262,04	210,85	609,60	15,81	2,50	510,90	218,90		

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

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,30	260	2015
Каша гречневая 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 йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	563	22,8	34,1	80,2	719,5	0,56	3,42	0,00	0,00	0,20	59,66	214,47	418,59	9,02	4,69	26,20	84,03		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,3	12,4	97,0	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	47,60	23,50	45,50	1,30	0,50	331,80	85,50	82	2015
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	156,2	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	тк	
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 с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	19	1,3	0,2	6,3	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,60	16,50	0,80	0,20	25,80	1,10		
Булочка домашняя с сахаром	50	4,2	2,0	30,5	156,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,02	17,37	49,78	0,85	0,00	1,50	0,20	424	2015
Итого за прием пищи:	799	18,9	29,7	117,3	819,9	0,32	34,50	15,70	0,00	0,15	142,62	102,27	307,18	6,45	1,80	422,50	230,60		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Вафли в индивидуальной упаковке	34	6,5	21,0	62,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00		
Пирожок с яйцом, сыром	75/2	8,3	7,5	25,4	203,4	0,09	0,00	13,60	0,70	0,13	45,04	19,33	111,94	1,52	0,40	49,10	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:	311	14,8	28,5	107,6	291,4	0,10	4,00	13,60	0,70	0,33	64,44	30,73	138,14	4,82	0,40	96,70	18,40		
Всего за день:		56,5	92,3	305,0	1 830,8	0,98	41,92	29,30	0,70	0,68	266,72	347,47	863,91	20,29	6,89	545,40	333,03		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник
		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																			
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	182,80	44,00	тгк	
Спагетти отварные	200	7,3	6,0	35,2	224,2	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	49,62	1,44	0,53	0,00	23,98	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	16	0,3	0,0	1,6	7,9	0,00	0,69	2,22	0,00	0,00	1,60	0,00	7,94	0,00	0,12	0,00	0,00	306	2015
Батон 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 низким содержанием сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	0,00	33,90	0,00	377	2015
Итого за прием пищи:	551	30,1	21,9	67,9	598,7	0,21	2,09	2,42	0,40	0,20	51,74	58,38	225,56	4,24	2,75	256,00	69,08		
Обед																			
Суп картофельный с крупной рыбный	255	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	4,60	0,20	0,00	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	326,20	73,40	97	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,1	0,1	27,8	115,0	0,01	0,90	0,00	0,00	0,01	14,20	12,90	4,40	1,00	0,00	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	0,00	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 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		
Итого за прием пищи:	731	21,2	25,2	119,8	804,8	0,11	7,10	0,70	0,00	0,11	88,00	92,60	268,40	5,50	1,90	555,80	206,70		
Полдник																			
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	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		
Халупури с сыром	60	8,5	6,0	24,0	191,4	0,09	0,00	23,90	0,10	0,13	160,44	22,13	134,34	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003
Итого за прием пищи:	360	9,3	6,2	51,7	317,4	0,20	42,00	23,90	0,10	0,33	209,44	41,13	165,34	3,92	0,70	179,80	1,20		
Всего за день:		60,6	53,3	239,4	1 720,9	0,52	51,19	27,02	0,50	0,64	349,18	192,11	659,30	13,66	5,35	991,60	276,98		

Содержание питательных веществ

«Нормы питания»
МНМ 7602088809
г. Ярославль

Неделя вторая 1 день

Принем 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	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Бутерброд с колбасой п/к	19/23	4,9	8,1	11,8	140,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,80	60,30	1,10	0,20	82,50	0,80	6	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	572	14,9	22,2	81,1	590,9	0,18	14,90	74,20	0,00	0,79	304,40	76,90	341,30	5,00	1,70	430,00	56,90		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лушечным	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	тк	
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
Зелёный горошек консервированный отварной	11	0,4	0,0	0,6	3,7	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	2,59	2,22	6,64	0,13	0,00	0,00	0,00	306	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	23	1,5	0,3	7,7	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	4,40	20,00	0,90	0,30	31,30	1,30		
Итого за прием пищи:	764	28,9	28,2	106,4	822,7	0,34	8,51	14,00	0,00	0,20	108,49	114,79	342,90	7,36	1,40	100,90	120,78		
Полдник																			
Сок фруктовый в индупаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30		
Всего за день:		47,8	52,2	255,7	1 726,7	0,58	34,00	91,80	0,00	1,23	452,29	229,59	754,50	29,00	3,60	732,40	202,98		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОЛОБЖИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602038809
г Ярославль

2 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	D3, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	тгк
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	243,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	6,39	30,57	93,41	0,70	1,00	0,00	72,93	302
Овощи свежие	56	0,3	0,0	1,2	5,9	0,00	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00	9,41	7,94	16,77	0,29	0,00	0,00	0,00	576
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376
Итого за прием пищи:	562	20,6	23,3	83,8	626,6	0,04	4,15	0,00	0,00	0,40	0,40	46,70	71,01	285,88	4,17	1,40	73,00	98,53	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	0,00	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139
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	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20	
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424
Итого за прием пищи:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	0,30	0,33	0,33	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50	
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50	
Рулет эстонский с сыром и кунжутом	65	8,6	9,2	30,2	245,9	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	0,04	171,05	36,84	134,87	1,56	0,50	33,00	0,30	
Итого за прием пищи:	390	9,1	9,7	62,7	392,7	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	0,24	205,05	54,84	162,67	7,16	0,70	380,50	2,80	
Всего за день:		62,6	63,0	240,9	1 807,0	1,05	60,38	33,00	0,30	0,97	0,97	434,75	220,55	788,85	18,71	5,60	1 229,10	347,83	БЕЖАНЕСТЬЮ



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	I, мг
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком стуженным	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	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Булочка с изюмом	60	5,3	2,3	36,1	186,0	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	17,48	21,93	63,12	1,13	0,00	21,60	0,20	424	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	560	28,2	12,4	99,4	641,5	0,12	13,23	25,40	0,20	0,35	310,68	70,93	362,62	5,21	1,10	677,10	10,60		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15,5	4,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,50	0,00	66,25	82	2015
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	156,2	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	т.т.к.	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,7	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,78	162,84	244,46	5,50	1,80	0,00	69,33	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
Печенье в 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 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:		74,7	48,4	275,4	1 830,0	0,74	70,88	50,40	0,30	0,85	632,95	331,43	952,95	17,78	4,70	970,60	187,38		

«КОМОДИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088609
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	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	тк	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,8	0,10	21,78	0,00	0,00	0,10	44,35	33,26	103,80	1,20	0,90	0,00	68,14	312	2015
Зелёный 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	200/15/3	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
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	454,8	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,90	163,20	291	2015
Напиток из смеси 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	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		
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 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	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Пирожок с 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	1 702,5	0,54	49,19	13,30	0,00	0,64	275,82	230,37	716,34	16,16	3,50	545,50	339,14		

Общество с ограниченной ответственностью
«КОМОНИСТ
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 отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	243	2015
Макаронные изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	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	0,90		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	0,00	33,90	0,00	377	2015
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																			
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
Котлета рыбная "Болжанка" с томатным соусом	50/50	7,3	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	тгк	
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	38	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	0,50	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 индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Вафли в индивидуал.	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 яйцом, сыром	75/2	8,3	7,5	25,4	203,4	0,09	0,00	13,60	0,70	0,13	45,04	19,33	111,94	1,52	0,40	49,10	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:	311	14,8	28,5	107,6	291,4	0,10	4,00	13,60	0,70	0,33	64,44	30,73	138,14	5,82	0,40	106,70	18,40	СТЕНЫСТЬЮ	
Всего за день:		50,4	74,8	311,5	1 679,9	0,62	25,50	16,90	0,70	0,85	230,00	193,49	643,67	15,91	3,53	928,00	280,08		

ИНН 7602080009
г. Ярославль

6 день

Принем 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			К, мг	I, мг
Завтрак																			
Тфтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,2	8,0	155,1	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,70	15,50	86,40	1,20	0,20	62,50	37,50	тгк	
Каша гречневая рассычатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	0,00	69,40	302	2015
Овощи свежие	28	0,1	0,0	0,6	2,9	0,00	1,91	0,00	0,00	0,00	4,70	3,96	8,36	0,14	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	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	55,30	183,86	342,26	7,12	2,00	62,50	106,90		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	1,70	227,80	47,10	496	2004
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	69,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424	2015
Итого за прием пищи:	816	32,9	30,0	94,4	787,6	0,90	39,73	2,40	0,30	0,33	183,00	94,70	340,30	7,38	3,50	785,60	246,50		
Полдник																			
Сок фруктовый в 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	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	18,42	6,20	1 027,90	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	I, 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	57													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

