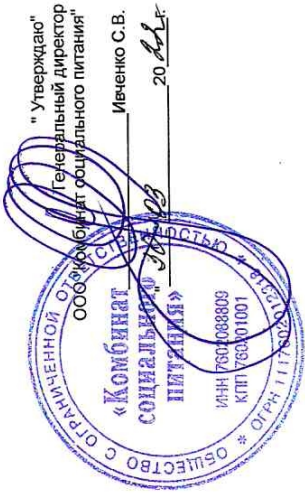


"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____

" _____ " _____ 20 _____ г.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ 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	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	И, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша "Дружба", молочная жидкая с маслом сливочным	250/8	6.8	9.0	40.3	282.2	0.10	0.50	31.60	0.10	0.10	121.50	37.90	150.30	0.90	1.10	218.80	62.60	0.00	0.00	175	2015		
Горячий бутерброд с сыром	40	12.9	13.0	16.0	234.0	0.03	0.16	46.70	0.00	0.06	208.70	21.70	214.50	0.20	0.00	10.20	10.20	0.00	0.00	11	2004		
Батон поджаренный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
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					
Итого за прием пищи:	564	23.2	29.8	99.1	766.4	0.13	0.69	78.30	0.10	0.16	348.10	71.20	394.00	1.98	1.30	260.40	73.90	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с мясом	305	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	97	2015		
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	66.90	0.00	0.00				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	66.23	0.00	0.00	302	2015		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	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	376	2015			
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	823	23.4	27.2	92.6	679.8	0.73	12.83	64.70	0.00	1.20	94.68	216.47	461.58	9.30	2.54	38.10	192.83	0.00	0.00				
Уплотненный полдник																							
Сок фруктовый в инд. упаковке	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	369	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				
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015		
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	364.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	588.50	37.30	0.00	0.00				
Всего за день:		52.5	63.6	256.4	1 802.2	0.97	33.32	150.80	0.10	1.56	518.98	320.37	952.38	17.68	4.54	897.00	304.03	0.00	0.00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мг	F, мг		
			Масса порции															8.3	13.4
Завтрак																			
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	188.9	0.00	0.40	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	0.00
Пюре картофельное	200	4.5	7.1	29.9	201.4	0.12	26.61	0.00	0.00	54.18	40.64	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	0.00
Салати натуральные свежие	45	0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.10	0.00	0.00	7.60	6.44	13.54	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.80	1.10	0.00	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	556	15.5	21.4	65.2	526.2	0.12	30.14	0.00	0.00	87.78	66.08	192.36	3.12	1.51	82.00	100.64	0.00	0.00	0.00
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым	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	0.00	0.00	0.00
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.6	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	809	27.3	27.6	110.7	833.1	0.33	7.13	14.90	0.10	127.50	82.60	308.60	7.61	1.80	235.90	285.90	0.00	0.00	0.00
Уплотненный полдник																			
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	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
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	36.0	0.10	38.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.40	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	3.60	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	68.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00	0.00
Всего за день:		47.0	52.4	234.6	1 652.7	0.56	80.37	14.90	0.10	276.08	174.38	562.06	14.33	3.51	593.40	403.94	0.20	0.00	0.00

ИНН 7602088809
 С. Рязанская

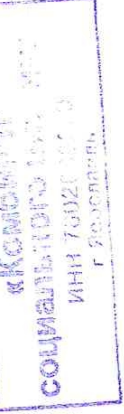
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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	F, мг	Se, мг			
																			2,9		
Гуляш из мяса кур	40/40	10,1	9,2	2,9	134,8	0,09	1,52	28,67	0,00	0,06	33,79	12,09	78,35	0,80	0,53	0,00	42,14	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,7	288,1	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,48	160,27	240,58	5,42	1,79	0,00	68,23	0,00	0,00	302	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		
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
Пирог Манник	60	3,4	9,3	29,1	215,5	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	23,00	6,20	38,40	0,30	0,40	60,10	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	557	25,7	26,4	101,6	749,0	0,39	1,55	28,67	0,10	0,16	91,27	188,86	383,13	7,30	2,92	95,50	113,97	0,00	0,00		
Обед																					
Свекольник	300	2,6	5,3	19,9	138,1	0,10	8,10	0,20	0,00	0,00	48,10	32,30	67,40	1,50	0,50	566,30	87,90	0,00	0,00	83	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	180	7,4	6,9	29,7	211,0	0,20	14,50	0,20	0,00	0,10	35,10	44,70	136,80	2,30	0,70	1 080,60	93,40	0,00	0,00	ттк	
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	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	0,00	0,00		
Батон йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,90	15,30	0,40	0,10	23,60	0,60	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,6	4,7	30,5	183,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,20	38,20	0,50	0,30	56,50	25,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	800	18,5	17,8	116,8	703,8	0,50	22,63	0,40	0,00	0,10	115,40	97,50	292,70	6,48	2,00	1 777,30	209,10	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в ин.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
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		
Выпечное изделие	60	7,4	4,4	23,4	161,6	0,06	0,03	27,20	0,08	0,08	40,64	17,28	72,16	0,72	0,32	1,52	0,00	1,52	0,00	410	2015
Итого за прием пищи:	390	7,9	4,9	56,3	310,7	0,07	17,03	27,20	0,08	0,28	75,44	35,68	100,46	6,42	0,52	361,40	4,12	0,00	0,00		
Всего за день:		52,1	49,1	274,6	1 763,5	0,96	41,21	56,27	0,18	0,54	282,11	322,04	776,29	20,20	5,24	2 234,20	327,16	0,00	0,00		

УБЕДИТЕСЬ В КАЧЕСТВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ
 ПРОДУКЦИИ
 «КОМОДИТАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
	90	200																		27	23	200/15	555		
Завтрак																									
Биточек из мяса кур	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	120.20	26.80	173.00	1.80	0.60	67.70	29.60	0.00	0.00	0.00						
Макаронные изделия отварные	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	0.00						
Овощи натуральные свежие	0.2	0.0	0.5	2.9	0.00	1.89	0.00	0.00	0.00	4.63	3.92	8.25	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Батон йодированный	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	30.10	0.80	0.00	0.00	0.00						
Чай с сахаром	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						
Итого за прием пищи:	23.9	23.1	93.5	698.1	0.10	2.82	45.00	0.10	0.10	184.83	55.32	271.85	4.23	1.30	193.50	163.50	0.00	0.00	0.00						
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и мясом	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	0.00						
Мясо куриное в соусе	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.57	0.00	0.08	41.96	14.99	97.11	1.06	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	0.00						
Каша перловая рассыпчатая	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	95.86	0.00	0.00	0.00						
Чай с низким содержанием сахара	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	0.00						
Хлеб ржаной	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						
Итого за прием пищи:	27.7	23.5	115.2	638.1	0.50	2.93	35.57	0.00	0.18	101.03	171.65	366.79	7.96	3.08	46.20	180.21	0.00	0.00	0.00						
Уплотненный полдник																									
Сок фруктовый в инд. упаковке	0.0	0.0	20.2	89.0	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						
Фрукт	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						
Выпечное изделие	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:	57.4	53.2	273.4	1 690.2	0.71	25.55	88.37	0.10	0.48	362.05	259.67	795.44	18.59	5.99	838.20	987.01	0.00	0.00	0.00						



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.35	92.71	0.71	1.00	0.00	72.36	0.00	0.00	304	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
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	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.5	214.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.90	0.50	0.30	67.70	29.50	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	574	23.4	25.1	104.8	764.2	0.24	1.63	18.10	0.10	0.40	53.95	63.35	265.81	2.89	1.60	153.70	166.26	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.2	5.7	16.3	130.4	0.10	7.80	0.20	0.20	0.10	33.30	26.30	73.90	1.30	0.50	563.40	77.30	0.00	0.00	97	2015
Тертые мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00		
Картофель тушеный	180	3.8	12.7	25.1	232.1	0.20	21.43	14.28	0.00	0.08	39.68	34.13	100.88	1.38	0.90	0.00	105.06	0.00	0.00	216	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	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	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	30.10	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	804	17.5	34.1	90.7	703.4	0.60	30.06	29.18	0.20	1.18	115.28	91.93	306.18	5.66	2.20	642.50	254.06	0.00	0.00		
Уплотненный 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
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	0.20	0.00		
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	58.7	293.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00		
Всего за день:		45.0	62.5	254.2	1 751.1	0.95	74.79	47.28	0.30	1.78	230.03	180.96	639.08	12.15	4.00	1 067.00	437.72	0.20	0.00		

«КОМБИНАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602038809
 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		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	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	80	16.1	9.4	8.0	183.2	0.16	0.40	0.08	0.00	0.16	23.44	24.24	147.36	2.16	1.44	0.00	33.04	0.00	0.00	496	2004
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.76	36.56	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	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
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	156.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	552	26.2	23.0	83.3	647.0	0.97	24.38	2.07	0.00	0.31	100.18	86.50	326.44	5.07	2.94	41.90	133.13	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с крупой и томатом	300	2.1	6.2	19.5	142.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	25.70	17.10	42.60	0.50	0.40	77.60	97.00	0.00	0.00	290	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	0.00	0.00	309	2015
Спагетти отварные	180	7.8	4.9	49.6	279.6	0.10	0.00	15.40	0.10	0.00	23.60	10.70	58.60	1.40	0.50	87.60	125.10	0.00	0.00	376	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		
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	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		
Итого за прием пищи:	835	25.7	23.4	101.7	727.1	0.21	3.02	51.03	0.10	0.08	111.30	55.93	240.08	4.48	2.06	225.30	276.58	0.00	0.00		
Уплотненный 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
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		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	115.52	0.00	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.94	35.68	103.46	1.642	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00		
Всего за день:		59.8	51.3	241.3	1 684.8	1.25	44.43	80.30	0.18	0.67	206.92	178.11	666.88	15.97	5.52	628.60	413.83	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015
Какао с молоком витаминизированный	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	0.00	0.00	382	2015
Батон водированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	0.00	0.00		
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТК	
Итого за прием пищи:	557	16.0	16.7	99.3	568.9	0.36	2.44	85.41	0.20	0.29	365.23	62.98	375.82	2.35	2.41	274.50	83.88	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с мясом	305	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.60	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	97	2015
Тертель мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	66.90	0.00	0.00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	66.23	0.00	0.00	302	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	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	1.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	823	23.4	27.2	92.6	673.8	0.73	12.83	64.70	0.00	1.20	94.68	216.47	461.58	9.30	2.54	38.10	192.83	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	85.0	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
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	36.0	0.10	36.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	360	4.2	3.4	68.7	298.4	0.11	43.10	0.00	0.00	0.20	60.80	25.70	61.10	3.60	0.20	271.50	17.40	0.20	0.00		
Всего за день:		43.5	46.3	250.6	1 542.1	1.20	58.37	150.11	0.20	0.49	520.71	325.15	898.50	15.25	5.15	584.10	294.11	0.20	0.00		

«КОЛОМНАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Коломна, ул. Мухоморова, д. 10

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
																						Итого за прием пищи:								
Завтрак																														
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	256.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.	115.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК					
Батон йодированный	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	14.90	38.30	0.90	0.30	59.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/3	0.2	0.0	10.1	41.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	14.10	6.20	8.00	0.70	0.00	30.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015		
Пирог Манник	75	4.3	11.5	36.5	269.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.60	48.00	0.60	0.40	75.10	3.20	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:	553	16.8	21.2	106.1	687.4	0.30	18.20	0.20	0.10	0.10	95.80	83.40	261.50	5.00	1.60	1 485.	120.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и мясом	285	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Биточек мясной с соусом	70/30	8.8	14.5	11.5	224.4	0.00	1.00	4.30	0.00	0.00	17.80	13.10	33.60	0.60	0.20	85.30	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.95	92.71	0.71	1.00	0.00	72.36	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 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	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	
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	66.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	825	21.1	26.5	139.5	748.2	0.09	2.03	4.30	0.00	0.32	72.55	73.25	206.91	3.79	2.20	152.00	168.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Уплотненный 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	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	13.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	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
Итого за прием пищи:	408	5.9	6.6	64.7	354.0	0.11	19.80	7.80	0.00	0.20	76.20	32.70	96.80	6.40	0.70	598.50	37.30	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
Всего за день:		43.8	54.3	310.3	1 789.6	0.50	40.03	12.30	0.10	0.32	188.35	124.55	567.21	14.50	2.20	1 485.	326.56	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 7602068809
г. Ярославль

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г							
Завтрак																									
Бюфет из мяса кур	90	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	0.00	178.00	1.80	0.60	67.70	29.60	0.00	0.00	ТК						
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	300.9	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	0.00	0.00	63.10	1.50	0.50	95.60	134.30	0.00	0.00	309	2015					
Батон йодированный	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	14.50	0.30	0.30	57.60	1.60	0.00	0.00							
Чай с лимоном	200/5/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015					
Итого за прием пищи:	569	25.5	23.7	104.1	754.3	0.20	2.50	45.00	0.10	0.10	0.00	287.90	5.00	1.40	263.10	165.50	0.00	0.00							
Обед																									
Суп картофельный с рыбными консервами	305	3.4	2.9	19.2	116.6	0.10	7.40	0.20	0.00	0.10	33.00	27.90	64.30	1.10	0.50	528.00	89.30	0.00	0.00	97	2015				
Жаркое по-домашнему с курой	180	10.6	9.1	19.7	214.3	0.20	9.90	9.90	0.00	0.20	28.70	38.00	145.30	1.90	0.50	671.60	46.40	0.00	0.00	ТК					
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00						
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.90	0.60	0.20	36.70	1.00	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	376	2015					
Выпечное изделие	50/2	3.6	6.3	22.0	158.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.80	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	424	2015				
Итого за прием пищи:	807	21.6	19.4	99.3	670.3	0.90	17.33	12.10	0.00	0.33	93.80	95.30	294.70	5.68	1.80	1 273.00	162.20	0.00	0.00						
Уплотненный полдник																									
Сек 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				
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						
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.84	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015				
Итого за прием пищи:	390	7.9	4.9	56.3	310.7	0.07	17.03	27.20	0.08	0.28	75.44	35.68	100.46	6.42	0.52	361.40	4.12	0.00	0.00						
Всего за день:		55.0	48.0	259.7	1 735.3	1.17	36.86	84.30	0.18	0.370	369.84	194.78	683.06	17.10	3.72	1 897.50	331.82	0.00	0.00						

СОЦМАТ ИИИ 7602068809

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг
Итого за весь период	615,4	638,2	3106,2	20592,5	10,64	602,16	863,80	1,72	10,17	3 934,51	2 923,91	203,00	54,92	13 863,60	4 372,31	0,80	0,00
Среднее значение за период	51,3	53,2	258,9	1 716,0	0,89	50,18	71,98	0,14	0,85	327,88	243,66	725,27	16,92	1 155,30	364,36	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	27,9	60,1														

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
МНН 760208809

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
12-18 лет	559	815	386