

"Согласовано"

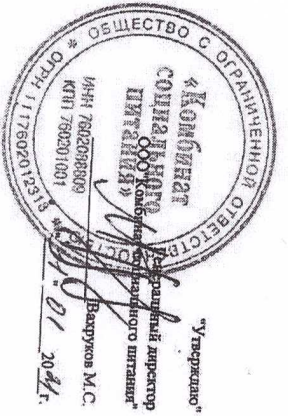
Директор МОУ СОШ № 1

И.И. Давыдов



Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3.72.4.3590-20)



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Нормы на 1 день										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг							
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	Завтрак	0.00	0.60	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182			2015		
Горючий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0																			
Сдобное	200	3.5	3.2	17.7	119.9		0.00	0.00	30.00	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	0.09	0.00	8.20	11			2015		
Итого за прием пищи:	572	18.6	16.5	73.7	534.3		0.00	0.60	12.00	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379			2015		
Суп картофельный с горошком тушеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	Обед	0.00	13.20	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40				2015		
Маринованные изюмные опарыше	50/50	13.5	14.8	4.0	220.6		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		
Паштет из смеси свежих шпотов с/м	180	6.6	5.4	31.7	202.0		0.10	2.10	35.50	0.00	0.10	36.00	17.50	126.40	1.00	0.10	52.50	117.60	290			2015		
Хлеб ржаной	200	0.1	0.0	25.8	103.8		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	25.30	44.60	1.30	0.50	0.00	21.60	309			2015	
Булочка домашняя	22	1.5	0.3	7.3	38.3		0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	11.70	3.30	3.60	0.10	0.00	44.00	0.80	345			2015		
Итого за прием пищи:	802	30.8	32.1	107.3	872.0		0.93	8.70	37.50	0.00	0.03	9.92	13.73	35.07	0.90	0.30	29.90	1.20				2015		
Сок фруктовый в концентрате	200	0.0	0.0	20.2	88.0	Полдник	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	109.92	99.63	316.87	6.13	1.60	126.20	230.15	424			2015		
Лимончик с лимоном, кунжутном	115	0.5	0.3	11.8	54.1																			
Итого за прием пищи:	752	7.8	7.0	25.4	196.1		0.09	2.30	0.00	0.00	0.00	19.70	12.40	16.60	2.10	0.20	178.30	1.20	389			2015		
Всего за день:	392	8.3	7.3	57.4	338.2		0.10	6.30	10.50	0.70	0.33	63.84	39.13	135.24	6.42	0.50	223.60	19.60	406			2015		
		57.7	55.9	238.4	1744.5		1.03	28.20	103.90	0.70	0.78	563.46	209.56	819.51	16.18	3.50	1054.80	312.15						

2 день

Присм 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Котлета из мяса кур	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	0,00	26,80	17,40	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

«КОМОДИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

11.01.2021

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сu, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг				
Блинчики с вишневым джемом																					
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	225	10.1	12.8	83.3	484.5	0.30	0.45	105.90	0.30	0.00	193.65	57.00	239.55	2.40	1.95	0.00	87.00	тук-4043833	2015		
Слобого	200/10/6	0.1	0.0	10.0	42.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	377			
Итого за прием пищи:	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				
Суп с макаронами из твердых сортов пшеницы																					
1 блюдо "Солнате" со систено-томатным соусом	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	111	2015		
Карш протертая расщепитал	50/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	402687			
Напиток из куралл	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			
Хлеб ржаной	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	348	2015		
Берог кобированный	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20				
Итого за прием пищи:	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				
Сок фруктов в инд упаковке																					
Слобого	200	0.0	0.0	20.2	88.6	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		
Батончик в инд упак.	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				
Булочка домашняя с кунжутом	26	1.5	8.9	14.5	141.4	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:	75/2	6.9	4.0	43.3	236.5	0.15	16.00	0.00	0.00	0.06	49.37	37.15	90.65	1.59	0.00	12.10	0.30	424			
Всего за день:	473	8.9	13.4	89.8	522.3	0.16	32.15	107.00	0.30	0.38	82.57	54.75	117.85	6.99	0.20	345.70	2.70	2015			
	46.8	52.7	355.9	1 950.7	0.91	32.15	107.00	0.30	0.38	396.22	334.65	796.10	21.85	0.20	345.70	2.70	2015				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ИНН 7602088809

11.01.2024

4 день

Присоединение, 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	Сн, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг					
Пациент из больницы	100	15.9	19.6	13.2	292.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	0.00	26.00	404.3889				
Мягкое пюре из картофеля	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		
Чай с сахаром	11	0.2	0.0	1.1	5.5	0.00	0.47	1.55	0.00	0.00	1.10	0.00	5.49	0.00	0.08	0.00	0.00	306		2015		
Батон подорожный	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		
Печенье в ас.	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	0.00	36.70	1.00		2015		
Итого за присоединение:	554	26.0	32.7	87.3	744.5	0.10	0.90	1.55	0.00	0.10	41.40	62.80	249.29	4.98	0.98	0.00	48.60					
Пациент из смеси сухих продуктов	250	1.8	5.0	7.9	90.0	0.05	1.60	0.00	0.00	0.05	49.30	22.10	49.00	0.80	0.40	0.00	73.80	88		2015		
Чай с сахаром	200	13.8	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	0.00	134.90	130.20	291	2015		
Батон подорожный	33	0.6	0.4	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		
Итого за присоединение:	120	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	0.00	44.90	1.80		2015		
Итого за присоединение:	833	21.0	20.6	121.4	779.2	0.16	30.10	0.50	0.00	0.00	150.60	111.40	312.80	8.10	2.20	0.00	572.70	210.00				
Сок фруктов в подливке	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		
Пюре из фруктов	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	5.80	0.00	0.00	0.00	21.90	13.80	18.40	2.30	0.20	0.00	178.30	1.20		2015		
Итого за присоединение:	392	7.8	7.3	57.4	338.2	0.09	9.80	10.50	0.70	0.13	30.14	18.73	104.64	1.52	0.30	0.00	47.30	18.40	406	2015		
Всего за день:		55.3	60.6	266.1	1861.9	0.36	40.80	12.55	0.70	0.33	258.04	214.73	699.13	19.70	3.68	835.00	278.20					

ОБЪЕКТУ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ»
 ПРОИЗВОДСТВЕННО-ПИЩЕВОЙ
 ИЛИ 7602088809
 г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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										
3 января																											
Завтрак																											
Уши из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8	0,25	0,88	0,00	0,00	0,10	20,00	22,38	128,63	2,25	2,88	0,00	7,00	260	2015								
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,40	30,60	93,50	0,70	1,00	0,00	73,00	260	2015								
Батон водородный	29	2,2	0,8	14,9	76,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	9,60	24,70	0,60	0,20	38,00	1,00	302	2015								
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015								
Джем пломбирный	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	2	2011								
Итого за прием пищи:	554	17,2	34,2	91,6	747,2	0,29	10,08	0,00	0,00	0,40	51,40	67,78	254,43	4,01	4,08	66,00	81,00										
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,10	10,70	0,00	0,00	0,05	49,70	26,10	54,60	1,20	0,50	0,00	66,20	82	2015								
Сосиска отварная с соусом томатным с овощами	50/50	5,9	14,5	3,6	169,3	0,10	1,00	0,00	0,00	0,10	22,20	13,40	78,90	0,90	0,10	164,50	20,70	413/588	2015								
Напиток из плодов сушеных (яблони)	180	3,7	5,8	24,5	165,0	0,10	21,80	0,00	0,00	0,10	44,40	33,30	103,90	1,20	0,90	0,00	68,20	312	2015								
Хлеб ржаной	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348	2015								
Булочка с повидлом	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										
Итого за прием пищи:	50	5,4	2,6	35,8	187,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	14,75	18,94	57,97	0,96	0,10	13,60	0,40										
	814	19,0	28,1	113,3	794,7	0,40	33,80	0,10	0,00	0,29	161,25	103,54	332,17	6,36	2,00	217,50	157,10										
Сок фруктов в инд. упаковке "Любимый"																											
Мандарин	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								
Хлебцы с сыром	100	8,8	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										
Итого за прием пищи:	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	0,00	0,00	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2015								
Всего за день:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	0,10	0,33	1,02	448,59	214,25	775,54	14,29	6,78	463,30	239,30										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
17.07.2017

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					Же расчет- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг					
Жаркое по-домашнему с курой																						
Бутерброд с ветчиной	280	16,5	14,2	30,7	333,3	0,30	15,50	15,40	0,00	0,20	44,70	59,30	225,90	3,00	0,80	1 044,80	74,00	259/тгк	2015			
Батон поджаренный	20	5,3	8,3	11,9	137,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	12,80	55,30	0,80	0,70	97,00	2,30	6	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	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		2015			
Итого за прием пищи:	553	23,4	23,1	62,9	563,2	0,40	15,53	15,40	0,00	0,20	66,60	80,10	301,00	4,48	1,60	1 168,00	77,00	376	2015			
Суп картофельный с крупной рыбной																						
Котлета из филе кур	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			
Картофель тушеный	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			
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	4,9	6,9	20,5	166,4	0,10	42,70	0,10	0,00	0,10	114,10	38,80	77,10	2,40	1,10	495,90	115,80	139	2015			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015			
Итого за прием пищи:	805	31,3	24,7	106,1	784,3	0,52	51,00	0,40	0,30	0,32	193,60	104,10	349,60	8,70	3,80	1 117,90	239,50					
Сок фруктов в инд.упаковке																						
Яблоко	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			
Батончик в инд.упак.	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					
Булочка домашняя с кунжутом	26	1,5	8,9	14,5	141,4	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:	7372	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	424	2015			
Всего за день:	423	8,9	13,4	89,8	522,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,20	2,70					
		63,6	61,2	258,8	1 869,8	1,08	82,53	15,80	0,30	0,78	342,77	238,95	768,95	120,16	3,60	1 031,60	319,20					

«КОМОНТЕСТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809

11.01.2024

Несемь вторая 1 день

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, 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																				
Каши "Прогресс" молочная	200	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	
Вутерброд с сыром	1523	5,4	4,1	11,8	111,9	0,00	0,00	20,70	0,00	0,00	132,10	12,80	90,80	0,60	0,70	0,00	44,40	0,80	2004	
Итого за прием пищи:	553	15,4	18,0	80,6	558,0	0,18	4,70	94,90	0,00	0,79	425,40	80,30	374,60	3,80	2,20	222,70	55,60			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, колбасой и/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,00	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	2015	
Т.ефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом	30/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	37,80	402,87			
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	224,2	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	28,08	49,51	1,44	0,56	0,00	23,98	309	2015	
Напиток из крупы	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	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			
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:	813	22,9	30,6	109,6	806,6	0,31	6,90	1,30	0,20	0,00	74,94	74,58	237,21	5,44	1,76	459,70	139,68			
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	
Пирожок с яйцом, кукурузом	115	0,5	0,3	1,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20			
Итого за прием пищи:	752	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	30,14	18,73	104,64	1,52	0,30	47,30	18,40	406	2015	
Всего за день:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	66,04	40,53	137,04	6,62	0,50	225,60	19,60			

«КОМБИНАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 17.07.2017

2 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Же реще-туры	Свойства продукта	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг			
Питание из скотины																				
Рис отварной	100	15.9	19.6	13.2	292.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	0.00	26.00	404.389		
Чай с низким содержанием сахара	200	4.8	5.7	50.0	270.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.10	33.97	103.79	0.78	1.11	0.00	81.03	402		
Батон поджаренный	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		
Печенье в ас.	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	0.00	403		
Итого за присем пищи:	550	23.4	32.8	95.4	766.8	0.04	0.43	0.00	0.00	0.43	39.80	68.87	296.19	4.26	1.41	26.20	107.73	4039475		
Суп с макаронными изделиями и курицей																				
Жидкое по-домашнему с курицей	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	111		
Напиток из шиповника и изюма	250	14.8	12.6	27.5	298.0	0.30	13.90	13.70	0.00	0.20	39.80	52.90	201.70	2.70	0.80	933.00	64.90	259776		
Хлеб ржаной	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	21.00	7.10	13.10	0.60	0.00	89.10	0.00	348		
Батон поджаренный	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			
Булочка с маком	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			
Итого за присем пищи:	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	0.00	0.00	0.03	9.90	13.70	33.00	0.70	0.30	0.00	24.00	424		
Сок фруктов в инд. упаковке																				
Дюймовик	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		
Булочка в инд. упак.	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	33.60	2.40			
Булочка домашняя с кукурузой	26	1.5	8.9	14.5	141.4	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 присем пищи:	75/2	6.9	4.0	43.3	236.5	0.15	0.00	0.00	0.00	0.06	49.37	37.15	90.65	1.59	0.00	12.10	0.30	424		
Всего за день:	423	8.9	13.4	89.8	522.3	0.16	16.00	0.00	0.00	0.26	82.57	54.75	117.85	6.99	0.20	345.70	2.70	2015		
		58.7	72.0	332.4	2 093.9	1.15	75.33	15.80	0.00	0.94	229.67	224.02	607.14	107.60	0.45690	270.23				

«Комбинат

ИНН 7602083809

Социального питания

7.01.2024

3 день

3 день																					
Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Не речен- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	И, мг		
Ужин: творожный с молоком ступенным	150/50	23.4	24.2	56.0	544.5	Завтрак	0.29	1.27	140.50	0.00	0.58	304.06	48.91	365.20	1.85	1.38	0.00	11.19	223	2015	
Батон подорожный	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		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		
Слобо	120	0.5	0.5	11.8	56.4		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40	0.00		
Итого за прием пищи:	555	27.5	25.3	93.1	713.3		0.29	1.30	140.50	0.00	0.58	338.76	66.51	398.20	5.13	1.68	359.80	14.29	0.00		
Борщ из свежей капусты с картофелем						Обед															
Ужин из мяса кур	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		
Каши пшенная рассыпчатая	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		
Пантук из смеси свежих плодов см	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		
Хлеб ржаной	28	1.8	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		
Батон подорожный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	2015		
Итого за прием пищи:	803	43.4	25.5	123.1	853.7	0.56	15.84	35.63	0.00	0.26	138.71	243.49	476.33	10.86	3.66	70.90	198.56	0.00			
Сок фруктовый в индивидуальное "Леономий"						Полдник															
Мандарин	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		
Хлеб из смеси	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	0.00	2015		
Итого за прием пищи:	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	0.00			
Всего за день:	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	533	2003		
		80.5	57.6	267.8	1 884.3	1.05	71.24	215.93	0.10	1.17	713.41	352.93	1 063.27	19.91	6.04	619.20	274.05				

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

14.08.2015

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг					
Котлета из мяса кур	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	0,00	26,80	ттр	4031617			
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2	0,11	24,20	0,00	0,00	0,11	49,28	36,96	115,33	1,33	1,00	0,00	75,70		312	2015		
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		
Ватон гидролизный	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					
Итого за прием пищи:	552	20,4	26,6	64,3	598,4	0,31	26,80	23,10	0,00	0,21	100,98	77,26	294,43	4,33	1,40	83,90	103,70					
Пш из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	1,50	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	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		
Напиток из смеси сухих фруктов	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 пшеничный	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80					
Ватон гидролизный	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					
Ватон за прием пищи:	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	33,60	2,40					
Итого за прием пищи:	833	21,0	20,6	121,4	779,2	0,16	30,10	0,50	0,00	0,17	150,60	111,40	312,80	8,10	2,20	572,70	210,00					
Сок фруктовый в ян. 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		
Пюре с янгом, кунжутном	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					
Напиток с янгом, лимонном	75/2	8,2	8,0	25,6	207,4	0,09	6,00	10,50	0,70	0,13	56,74	28,43	117,64	1,82	0,30	733,50	19,60		406	2015		
Ватон за прием пищи:	392	8,7	8,3	57,6	349,5	0,10	6,30	10,50	0,70	0,33	90,44	48,83	148,24	6,42	0,50	892,10	333,30					
Ватон за день:	50,1	55,6	243,3	1 727,1	0,57	63,20	34,10	0,70	0,71	342,02	237,49	181,10	10,10	892,10	333,30							

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
17.04.2015

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг									
Салат из отварной рыбы		50	5,5	12,0	0,2	130,5	Заправка																			
Маринованная капуста	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254					2008			
Чай с лимоном, сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	204					2015			
Булочка дрожжевая	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376					2015			
Итого за прием пищи:	574	19,1	21,8	74,5	585,3	0,20	12,13	40,10	0,10	0,20	254,30	47,70	253,20	5,38	1,50	566,00	104,20									
Рассольник Ленинградский		250	2,0	5,0	12,0	107,0	Обед																			
Котлета рыбная с соусом	30/50	7,3	8,1	10,5	148,1	0,00	1,40	3,30	0,00	0,06	20,20	24,20	56,70	0,90	0,30	0,00	64,50	96					2015			
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	0,00	92,60	302					2015			
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,01	27,60	0,00	0,00	0,02	23,70	13,40	18,40	0,70	1,00	0,00	73,00	345					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	0,60	0,30	28,60	1,20						2015			
Булочка с изюмом	50	4,3	2,0	30,1	155,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	14,55	18,34	52,57	0,96	0,00	0,00	0,00	424					2015			
Итого за прием пищи:	801	19,8	20,6	133,5	814,3	0,25	35,70	3,30	0,00	0,42	106,15	111,54	342,47	4,66	2,00	46,90	231,70						2015			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		200	0,0	0,0	20,2	88,0	Полдник																			
Батончик в индивидуальной упаковке	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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			
Булочка домашняя с изюмом	26	1,5	8,9	14,5	141,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	33,60	2,40						2015			
Итого за прием пищи:	73/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,59	0,00	0,00	0,00	424					2015			
Всего за день:	423	8,9	13,4	89,8	522,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70						2015			
		47,8	55,8	297,8	1 921,9	0,61	63,83	43,40	0,10	0,88	443,02	213,99	713,52	17,05	3,70	958,60	338,60									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ИНН 7602088809

47.01.2024

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Ке, мг	Зn, мг	К, мг	І, мг													
Омлет с молоком сухим	150/74	11.1	6.6	87.8	449.0	0.26	1.10	88.50	0.00	0.40	281.10	66.20	297.70	2.20	0.50	0.00	3.50	тк	2015						тк	2015				
Чай с лимоном	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00													
Убююю	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													
Итого за прием пищи:	569	11.7	7.1	114.8	567.4	0.26	14.30	88.50	0.00	0.40	314.50	78.20	315.30	5.16	0.70	333.60	5.90													
Суп с макаронными изделиями и курицей	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	тк	2015						тк	2015				
Таблетка "Солнечная" со сметанно-томатным соусом	50/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.30	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80													
Капша пресеченная расфасованная	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													
Напиток из кукурузы	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00													
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20													
Ватик водородный	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:	801	27.3	26.0	161.0	845.5	0.45	2.50	1.10	0.00	0.12	86.60	210.90	421.10	9.50	3.30	83.10	179.40													
Сок фруктовый в инд. упаковке "Либонь"	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													
Малина	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													
Халва с орехом	60	8.8	6.6	24.0	191.4	0.09	4.10	39.80	0.10	0.13	186.94	23.93	157.74	1.02	0.70	24.80	1.20													
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:		48.6	39.9	377.5	1730.3	0.91	58.90	129.40	0.10	0.85	637.04	332.03	925.14	18.58	4.70	596.50	186.50													

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Диа, 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			
Итого за весь период	656,5	693,1	3 333,7	22 107,6	9,9	710,2	917,5	4,1	11,2	5 396,3	2 977,7	9 723,6	217,2	59,9	12 207,6	3 495,0			
Среднее значение за период	54,7	57,8	277,8	1 842,3	0,8	59,2	76,5	0,3	0,9	449,7	248,1	810,3	18,1	5,0	1 017,3	288,3			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	28	60																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	558	811	392

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Оренбург