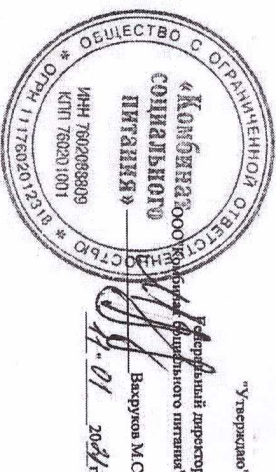




Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Нормы на 1 день										Минеральные вещества					№ расчет-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		Витаминны										Минеральные вещества						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг					
Завтрак																						
Каши рисовая, молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	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			
Родный бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.6	176.0	0.00	0.00	30.00	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	0.00	0.00	8.20	11	2004			
Корейский напиток на молоке	200	3.5	3.2	17.2	119.9	0.00	0.60	13.20	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379	2015			
Добло	120	0.5	0.5	1.8	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:	572	18.6	16.5	73.7	534.3	0.00	13.20	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40					
Обед																						
Суп картофельный с горохом тушеный	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	102	2015			
Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	50/50	13.5	14.8	4.0	220.6	0.10	2.10	35.50	0.00	0.10	56.00	17.50	126.40	1.00	0.10	52.30	117.60	290	2015			
Маринованные изюмные отруби	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			
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.1	0.0	25.8	103.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	11.70	3.30	3.60	0.10	0.00	44.00	0.80	343	2015			
Добь дражной	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					
Лесенка 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:	701	26.6	30.8	91.6	775.0	0.38	7.50	35.50	0.00	0.16	92.11	76.20	264.52	5.08	1.22	138.50	189.93					
Полдник																						
Сок фруктов в виде уголка	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			
Людша	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					
Людшок с йогуртом, кунжут	75/2	7.8	7.0	25.4	196.1	0.09	0.00	10.50	0.70	0.13	30.14	18.75	104.64	1.52	0.30	47.30	18.40	406	2015			
Итого за прием пищи:	392	8.3	7.3	57.4	336.2	0.10	6.30	10.50	0.70	0.33	63.84	39.13	135.24	6.42	0.50	225.00	19.60					
Всего за день:		53.5	54.6	222.7	1 647.5	0.48	27.00	101.90	0.70	0.73	545.65	186.13	767.16	15.13	3.12	1 067.10	271.93					

2. лист

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Исчисленные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										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	Na, мг					
Завтрак																						
Котлета из мяса кур	90	12.3	17.4	9.4	258.9	0.10	1.00	20.90	0.00	0.10	23.40	20.80	129.70	1.40	0.20	54.90	25.50	403.16	17	2015		
Пюре картофельное	130	4.8	20.3	137.0	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	36.85	27.64	86.24	1.00	0.75	0.00	56.61	312	306	2015		
Запеканка творожная со сметаной	13	0.4	0.0	0.7	4.4	0.00	1.31	0.00	0.00	0.00	3.06	2.63	7.85	0.14	0.00	0.00	0.00	306		2015		
Ватрушка дрожжевая	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			2015		
Чай с лимоном	200/5/10	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		
Печенье в рас.	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:	518	18.5	29.7	67.9	625.6	0.18	21.60	20.90	0.00	0.18	83.91	60.07	245.19	3.30	1.05	81.10	82.81					
Обед																						
Суп картофельный с мясом	205	2.2	2.8	10.7	76.9	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.50	18.50	47.40	0.80	0.30	376.80	59.50	97		2015		
Печень по-строгановски	45/45	11.9	9.9	3.3	169.9	0.03	9.70	18.10	0.00	1.10	29.90	13.30	184.20	4.00	3.40	215.90	129.40	255		2015		
Рис отварной	150	3.6	4.3	37.5	203.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.33	25.48	77.84	0.59	0.83	0.00	60.77	302		2015		
Хлеб пшеничный	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			2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.3	0.0	25.8	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		
Ватрушка дрожжевая	20	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					
Чай с лимоном	29	1.5	5.3	9.1	90.5	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 в рас.	18	1.5	5.3	9.1	90.5	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:	712	23.0	23.3	111.0	769.2	0.23	15.30	18.30	0.00	1.35	92.73	76.98	363.14	7.69	4.93	657.90	251.77					
Полдник																						
Сок фруктовый в инулитовом "Либиний"	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		
Мандарины	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	533		2003		
Хлеб пшеничный с салом	60	8.8	6.6	24.0	191.4	0.09	0.10	0.00	0.10	0.13	186.94	23.93	157.74	1.07	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	3.97	0.70	179.80	1.20					
Всего за день:		51.1	59.8	230.5	1 712.3	0.61	79.00	79.00	0.10	1.86	412.58	179.98	797.07	14.91	5.63	835.70	252.97					

«КОМБИНАТ

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ИНН 7602088809

г. Ярославль

14.01.2014

Применение пива, наименование блюда	Масса порции	Исходные 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	Ср, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																					
Блинчики с начинкой, фаршем	150	6,7	8,5	55,5	373,0	0,20	0,30	70,60	0,20	0,00	129,10	38,00	159,70	1,60	1,30	0,00	58,00	тщ 64910			
Чай с мятой, сахаром и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,70	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	1,20	377	2015		
Друга	115	0,5	0,5	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				
Лесной подорожник	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				
Итого за прием пищи:	503	7,3	9,8	90,9	475,5	0,20	11,80	70,60	0,20	0,00	167,40	53,60	183,90	4,16	1,50	206,30	59,20				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4,0	4,1	10,4	104,0	0,04	0,80	0,00	0,00	0,01	26,80	14,40	45,40	0,70	0,40	0,00	55,90	111	2015		
Салат "Солнечный" со сытным-томатным соусом	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	тщ 402687			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	2015		
Напиток из фруктов	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	60	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70				
Булочка с колбасой	30	3,3	3,0	33,9	175,8	0,05	0,03	9,66	0,00	0,04	11,91	12,23	33,56	0,83	0,00	70,92	0,00	406	2015		
Итого за прием пищи:	750	26,3	25,4	131,2	871,1	0,44	2,33	10,76	0,00	0,13	88,58	185,82	395,06	8,60	2,59	112,92	153,00				
Полдник																					
Сок фруктовый с мятой	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,60	14,00	2,80	0,20	0,00	333,60	2,40	389	2015	
Яблоко	120	0,5	1,8	5,6	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,70	1,60	14,20	2,60	0,00	0,00	333,60	2,40			
Батончик с мятой	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	333,60	2,40			
Булочка домашняя с кунжутом	75/2	6,9	4,0	43,5	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,57	37,15	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	474	2015		
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:		42,5	47,6	312,0	1 868,9	0,80	30,13	81,36	0,20	0,39	338,55	296,17	696,81	19,75	4,29	664,92	214,90				

Пример 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	I, мг						
Завтрак																							
Шницель, из свиной вырезки	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,30	0,00	0,00	0,10	13,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	78,63	144	2015				
Макаронные изделия отварные	150	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 поджаренный	24	5,3	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	20,40	0,50	0,20	0,20	31,40	0,90	376	2015					
Чай с низким содержанием сахара	200/100	0,1	0,0	10,6	40,0	0,03	0,00	0,03	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	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90	47,53	2015					
Итого за прием пищи:	509	25,6	31,6	86,3	793,7	0,08	0,33	0,10	0,40	48,51	59,10	255,82	5,06	1,12	130,30	47,53	88	2015					
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	15,75	0,50	0,00	0,05	49,25	22,13	49,00	0,75	0,38	0,00	73,75	291	2015					
Гречка со свиной котлетой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,00	0,00	56,50	46,00	172,90	2,10	1,00	154,90	122,70	349	2015					
Пирожок с начинкой	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,40	0,00	0,20	349	2015					
Чай с сахаром	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	1,80	180	2015					
Батон поджаренный	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	21,50	0,80	180	2015					
Макаронные изделия	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	35,00	11,00	35,00	0,10	0,00	155,00	0,00	180	2015					
Итого за прием пищи:	791	19,7	19,8	108,2	714,6	0,16	56,05	0,50	0,00	161,35	107,33	297,60	4,85	1,78	364,60	198,55	349	2015					
Полдник																							
Сок фруктов/овый и витаминизированный	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					
Лепешка	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20	406	2015					
Пирожок с яблоком, кукурузой	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	104,64	1,52	0,30	0,30	47,30	1,80	406	2015					
Итого за прием пищи:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	66,04	40,53	0,50	0,50	225,60	19,60	406	2015					
Итого за день:		53,5	58,7	251,9	1786,5	0,34	66,18	11,10	1,10	0,70	275,90	206,96	699,46	16,53	3,40	724,20	265,88	406	2015				

«КОМБИНАТ
КОМНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
г. Москва

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные					Минеральные вещества								№ рецептур	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	І, мг			
Завтрак																				
Уши 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	
Рис отварной	316	4,2	37,4	0,03	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015	
Чай с лимоном	150	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			
Батон поджаренный	22	0,0	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	
Чай с лимоном	200/15/3	0,2	0,0	15,1	61,9	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:	600	15,5	30,8	78,1	656,3	0,26	13,29	0,00	0,00	0,34	61,51	68,64	233,28	6,31	3,82	393,20	70,09			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,00	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	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008	
Людое картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015	
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	20,90	1,00	0,30	0,00	0,00	389	2015	
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	14,75	0,96	0,30	32,60	1,30			
Булочка с повидлом	30	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	424	2015	
Итого за прием пищи:	729	17,4	24,6	95,4	689,2	0,29	32,79	0,00	0,00	0,47	135,40	94,28	305,31	7,76	1,65	156,20	124,51			
Полдник																				
Сок фруктовый в индивидуальном "Любимый"	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	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,10	53,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00			
Хлебцы с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,95	157,74	1,07	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:		42,5	62,2	225,2	1 662,9	0,75	88,18	39,80	0,10	1,14	432,85	205,85	727,93	17,29	6,74	179,80	1,20			

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
14.02.2014

Несетя вторая 1 день

Присем инши, наименование биора	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ расчета	Сборник рецептов
		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			
Завтрак																				
Каши "Дружок" 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	
Каши 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	44.40	382	2015	
Вутерброд с сардом	15/23	5.6	4.6	11.8	111.9	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	155.10	15.10	111.10	0.60	0.70	0.00	40.00	8.00	2015	
І руша	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	3		
Итого за прием пищи:	553	15.6	18.5	80.6	558.0	0.18	4.80	108.70	0.00	0.79	448.40	82.60	394.90	3.80	2.20	222.70	55.60			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, колбасой и/к	200/5	3.0	4.7	9.2	91.8	0.10	4.30	0.20	0.20	0.00	26.00	17.00	56.00	1.10	0.40	328.10	60.60	97	2015	
Пюре "Огонь" со сливочно-томатным соусом	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		
Макаронные изделия отварные	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	
Пюре из картофеля	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 пшеничный	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			
Батон ватрушечный	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			
Батон (бюрок)	18	1.5	5.3	9.1	90.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТР		
Итого за прием пищи:	718	21.7	27.3	102.3	745.3	0.18	5.80	1.30	0.20	0.00	69.61	68.10	218.62	4.78	1.62	389.30	118.43			
Полдник																				
Сок фруктовый в мл, уваренный	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	
І руша	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	178.30	1.20			
Пюре с яйцом, кукурузом	79/2	8.2	8.0	23.6	207.4	0.09	0.00	10.50	0.70	0.13	56.24	28.43	117.64	1.82	0.30	57.20	18.40	406	2015	
Итого за прием пищи:	392	8.7	8.3	57.6	349.5	0.10	9.80	10.50	0.70	0.33	92.64	50.23	150.04	6.92	0.50	235.50	19.60			
Всего за день:		46.0	54.1	240.5	1 652.8	0.46	20.40	120.50	0.90	1.12	610.65	200.93	763.56	19.80	2.10	817.50	199.63			

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТЕИЯ
ИНН 7602088809
11.01.2015

2 день

Принес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ расчет-тупы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	74,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	ТТК 63144	2015			
Рис отварной	130	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015			
Батон водородный	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	306	2015			
Кучерула концентрированная отварная	200/10	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	376	2015			
Чай с лимонным содержанием сахара	20	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00					
Итого за день:	520	21,7	29,6	88,6	704,1	0,03	1,18	2,80	0,00	0,35	40,21	60,90	270,86	3,96	1,38	84,80	86,49					
Итого за прием пищи:						Обеда																
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	22,30	15,20	36,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015			
Жаркое по-домашнему с картошкой	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,00	0,20	50,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,50	259/ТТК	2015			
Наливочка из пшеницы и ячменя	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	2015			
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	56,70	1,50					
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70					
Булочка с мясом	50	4,5	2,3	28,9	134,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	21,55	19,74	55,07	0,96	0,00	1,70	0,20	424	2015			
Итого за прием пищи:	807	27,2	21,7	154,1	797,1	0,45	58,90	13,60	0,00	0,26	118,85	106,44	345,57	6,46	1,70	1 086,70	136,50					
Подсчитано:																						
Сок фруктовый в микроволновке	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			
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					
Булочка в яичной оболочке	76	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	424	2015			
Булочка домашняя с изюмом	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					
Итого за прием пищи:	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					
Всего за день:		57,7	64,7	332,5	2 023,5	0,64	76,08	16,40	0,00	0,87	241,63	222,09	734,28	17,41	3,28	1 431,20	223,69					
Подсчитано:																						

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
71.04.2000/18809
г. Ярославль

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-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					
Пирог "Полосатый" с яблоками, сметаной	150/50	25.4	24.2	56.0	544.5	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	
Витаминизированный сок	20	1.5	0.6	10.3	32.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.60	0.40	0.10	0.00	0.70				2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	13.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.09	0.00	0.00				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				2015	
Итого за прием пищи:	555	27.5	25.3	93.1	713.3	0.29	13.30	140.50	0.00	0.58	338.76	66.51	398.20	5.13	1.68	339.60	14.29				2015	
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	
Гречка из мяса кури	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	33.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	290			2015	
Капуста тушеная с картофелем	150	8.6	6.1	38.5	243.2	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.77	135.29	203.10	4.57	1.49	0.00	57.60	302			2015	
Напиток из свежих фруктов 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				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				2015	
Ватрушка с изюмом	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.00	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.32	410			2015	
Итого за прием пищи:	779	45.5	27.0	117.5	852.1	0.44	15.87	62.83	0.08	0.31	167.26	205.13	450.77	9.24	3.17	25.80	179.25				2015	
Сок фруктовый в нил упаковке "Либоний"	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	
Напиток из фруктов	100	0.8	0.2	7.3	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00				2015	
Хлеб пшеничный	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			2015	
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				2015	
Всего за день:		82.6	59.2	262.2	1 892.8	0.93	71.27	243.13	0.18	1.22	741.96	314.57	1 037.71	18.29	4.87	254.60	190.55				2015	

«КОМПОНИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7502088899
11.08.2015

4 дня

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ расчет-тупа	Сторона расчеттуп
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг			
Завтрак																				
Котлета из мяса кур	90	14.1	13.6	2.8	209.6	0.10	0.70	26.60	0.20	0.20	20.40	18.80	139.90	1.40	0.00	23.10	31.10	тх	4032195	
Пюре картофельное	150	4.8	0.0	20.3	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	36.85	27.64	86.24	1.00	0.73	0.00	56.61	31.2	2015	
Запеченный горошек консервированный отварной	10	0.3	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2.35	2.02	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Батон копированный	31	2.3	0.9	13.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10			
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	13.2	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		377	
Итого за прием пищи:	501	20.0	19.3	54.8	493.7	0.18	20.60	26.60	0.20	0.28	81.30	64.96	266.98	3.91	0.95	97.80	88.81			
Обед																				
Шницель с картошкой	750	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	
Пирог 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 на смеси сухобруктов	200	0.6	0.0	33.0	133.0	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.40	17.30	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			
Батон копированный	30	2.3	0.9	13.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	23.50	0.60	0.20	39.30	1.10			
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	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			
Полдник																				
Сок фруктовый в микроволновке	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	
Другое	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	128.30	1.20			
Напиток с лимоном, киви	75/2	8.2	8.0	23.6	207.4	0.09	0.00	10.50	0.70	0.13	56.74	28.43	117.64	1.82	0.30	235.50	18.60		406	
Итого за прием пищи:	392	8.7	8.3	57.6	349.5	0.10	9.80	10.50	0.70	0.33	92.64	50.23	150.04	6.92	0.50	235.50	19.80		2015	
Всего за день:		49.7	48.2	233.8	1 622.4	0.44	60.50	37.60	0.90	0.78	324.54	226.59	729.82	18.93	3.69	906.00	219.80			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7603088809
11.07.2015 г.

[illegible]

Средства от продажи	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	1,50	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	234	2008
Материоны от продажи с сиром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	40,10	0,10	0,10	202,80	19,80	143,20	1,20	1,10	91,00	100,90	309	2015
Батон подпорный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,80	20,40	0,50	0,20	31,00	0,90		
Батон с начинкой содержащий сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,30	1,40	13,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	19,20	3,40	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
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	235,20	5,38	1,50	566,00	104,20	
Одес																		
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,0	9,6	85,6	0,08	5,36	0,00	0,00	0,05	23,36	19,36	45,36	0,72	0,24	0,00	51,60	96
Котлет рыбная с соусом	50/50	7,3	8,1	10,5	148,1	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	0,00	92,60	77
Рис отварной	150	4,2	37,4	102,5	202,5	0,03	4,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302
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	0,00	0,00	0,20	345
Хлеб ржаной	20	1,3	6,7	34,8	49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	17,40	0,80	0,10	27,20	1,10		
Батон подпорный	19	1,4	0,6	9,8	49,8	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,20	6,30	16,20	0,40	0,10	24,90	0,70	
Лечение в вст.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	709	16,8	24,1	114,8	754,8	0,12	34,36	3,50	0,00	0,32	88,67	89,26	277,97	3,80	1,77	57,10	206,79	
Полтава																		
Сок фруктов в мл 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
Батончик в мл упаковке	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	
Батончик в мл упаковке	76	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	
Батончик в мл упаковке с кукурузом	75/2	4,5	4,0	45,3	226,5	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
Итого за прием пищи:	423	4,5	75,3	380,9	880,9	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,59	0,20	345,70	2,70	2015
Всего за день:		43,2	50,4	264,6	1 721,0	0,48	62,49	43,40	0,10	0,78	425,54	191,71	649,02	16,17	3,47	965,80	313,69	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БИОД ПО ПРИЕМАМ ИЛИИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	541	753	392

ОБЪЕКТНО-ОПРАВДАНОМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
2 530,3
530,0
«КОМБИНАТ
СОЛНЦЕВОГО ЛУЧЕНИЯ»
Т.И. Давыдов