

"Согласовано"

Директор МОУ СП № _____

_____ 20 ____ г.



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углево-ды, 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			
Неделя первая 1 день.																				
Завтрак																				
Каша 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
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром		57	9,5	9,5	12,8	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
Кофейный напиток на молоке		200	3,5	3,2	17,7	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
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		
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 луценым		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
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	36,00	17,50	176,40	1,00	0,10	52,30	117,60	290	2015
Макаронные изделия отварные		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
Напиток из смеси свежих плодов с/м		200	0,1	0,1	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
Хлеб ржаной		22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	0,30	29,90	1,20		
Булочка домашняя		50	3,6	6,3	22,0	159,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,03	9,92	13,73	35,07	0,70	0,30	0,00	24,05	424	2015
Итого за прием пищи:		802	30,8	32,1	107,3	872,0	0,93	8,70	37,50	0,00	0,21	109,92	99,63	316,87	6,13	1,60	126,20	230,15		
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
Груша		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 яйцом, кунжутом		75/2	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	10,50	0,20	0,13	30,14	18,73	104,64	1,52	0,30	47,30	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:		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	225,60	19,60		
Всего за день:			57,7	55,9	238,4	1 744,5	1,03	28,20	103,90	0,70	0,78	563,46	209,56	819,51	16,18	3,50	1 054,80	312,15		

2 день.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,06	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	0,00	26,80	тк 403/617	
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
Батон Подорожанный	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	36,70	1,00		
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
Итого за прием пищи:	553	19,9	26,6	67,2	605,7	0,21	26,40	23,10	0,00	0,21	97,78	71,36	286,03	3,89	1,40	36,70	103,50		
Обед																			
Суп картофельный с мясом (копс)	255	2,5	3,7	13,3	97,0	0,10	6,60	0,20	0,00	0,00	27,80	23,00	57,30	1,00	0,40	467,50	74,50	97	2015
Печень по-строгановски	50/50	14,0	13,1	7,4	232,0	0,10	11,20	29,50	0,00	1,10	50,70	17,90	219,30	4,50	3,90	274,70	193,50	255	2015
Рис отварной	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	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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
Хлеб ржаной	39	2,6	0,5	13,0	67,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	33,90	1,60	0,50	53,00	2,20			
Батон Подорожанный	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 прием пищи:	814	25,7	23,6	122,8	838,1	0,34	18,10	30,10	0,00	1,43	122,00	95,17	442,89	9,18	6,01	821,40	351,93		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "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
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		
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	129,80	1,20		
Всего за день:		55,2	56,9	241,6	1 761,2	0,75	86,60	93,00	0,10	1,97	455,72	209,46	917,66	16,99	1,40	1 037,90	456,83		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

11.01.2011

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																			
Блинчики с вишневым фаршем	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	ТТК 4043833	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	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		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	13,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40	377	2015
Итого за прием пищи:	561	10,7	13,3	105,1	582,9	0,30	13,65	105,90	0,30	0,00	227,05	69,00	257,15	5,36	2,15	333,60	89,40		
Обед																			
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	111	2015
Соус "Сочный" со сметано-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	
Каша гречневая рассыпчатая	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
Напиток из курата	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	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		
Батон водироанный	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		
Полдник																			
Сок фруктовый в яид. 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
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		
Батончик в яид. упаковке	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		
Булочка домашняя с кукурузом	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	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:	46,8	52,7	355,9	1 950,7	1 950,7	0,91	32,15	107,00	0,30	0,38	396,22	334,65	796,10	21,85	5,65	762,40	221,50		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
11.01.2022

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. д-в, 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																				
Шницель из свиной вырезки		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	ТТК 4043889	
Макаронные изделия отварные		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
Кукуруза консервированная отварная		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
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
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	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00		
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:		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	36.70	48.60		
Обед																				
Шницель из свиной вырезки 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 вырезкой		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 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		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 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		
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		
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 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
Груша		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		
Пирожок с яблоком, кукурузой		75/2	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
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	137.04	6.62	0.50	225.60	19.60		
Всего за день:			55.3	60.6	266.1	1 861.9	0.36	40.80	12.55	0.70	0.60	238.04	214.73	699.13	19.70	3.68	835.00	278.20		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
ПРОДУКТОВО-ПИТАТЕЛЬНЫЙ»
г. Ярославль ИНН 7602088809

5 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																			
Гречка 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	302	2015
Батон йодированный	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		
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 порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00	2	2011
Итого за присем пиши:	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	0,00	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 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	2004
Пюре картофельное	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
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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
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		
Булочка с повидлой	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	424	2015
Итого за присем пиши:	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		
Полдник																			
Сок фруктовый в инд.упаковке "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	0,00	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 присем пиши:	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:		45,8	69,1	256,5	1 859,3	0,89	85,98	39,90	0,10	1,02	448,59	214,25	775,34	14,29	6,78	463,30	239,30		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
11.01.2011

6 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг				
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с куриой	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/гтк	2015		
Бутерброд с ветчиной	22/21	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		
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,50	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	0,00	376	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				
Обед																					
Суп картофельный с крупной рыбной	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		
Котлета из филе кури натуральное, запеченное	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	277,80	47,10	496	2004		
Капуста тушеная	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		
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,00	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,60	68,00	2,80				
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				
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		
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				
Батончик в инд.упак.	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				
Булочка домашняя с кунжутом	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	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:		63,6	61,2	258,8	1 869,8	1,08	82,53	15,80	0,30	0,78	342,77	238,95	768,45	20,18	5,60	2 831,60	319,20				

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
Н.О.Р. 2015

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																					
Капса "Дружба" молочная	200	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.80	0.00	0.60	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	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	382	2015
Булочка с сахаром	15/23	5.4	4.1	11.8	111.9	0.00	0.00	20.70	0.00	0.00	0.00	0.00	132.10	12.80	90.80	0.60	0.70	44.40	0.80	3	2004
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.70	12.40	16.60	2.10	0.20	178.30	1.20		
Итого за прием пищи:	553	15.4	18.0	80.6	558.0	0.18	4.70	94.90	0.00	0.79	0.00	0.79	425.40	80.30	374.60	3.80	2.20	222.70	55.60		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3.5	5.4	11.4	109.4	0.10	5.40	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	32.00	21.10	67.70	1.20	0.40	406.80	75.80	97	2015
Пюре "Сочные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	402/687	
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	35.2	224.2	0.11	0.00	0.00	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 кураги	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	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	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	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	0.00	0.20	74.94	74.58	237.21	5.44	1.76	459.70	139.68		
Полдник																					
Сок фруктовый в индивиду. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	389	2015
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	21.90	13.80	18.40	2.30	0.20	178.30	1.20		
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7.8	7.0	25.4	196.1	0.09	0.00	10.50	0.70	0.13	0.70	0.33	30.14	18.73	104.64	1.52	0.30	47.30	18.40	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	0.70	0.33	66.04	40.53	137.04	6.62	0.50	225.60	19.60		
Всего за день:		46.6	55.9	247.6	1 702.8	0.59	21.40	106.70	0.90	1.12			566.38	195.41	778.85	15.86	4.46	908.00	214.88		

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
14.01.2022

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																			
Пшеница из свинины	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	4043889	
Рис отварной	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	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	2,80	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон изюмованный	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 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	4039475	
Итого за прием 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		
Обед																			
Суп с макаронами изделиями и курой	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
Жаркое по-домашнему с курой	250	14,8	12,6	27,5	298,0	0,30	13,90	0,00	0,00	0,20	39,80	52,90	201,70	2,70	0,80	933,00	64,90	259777	2015
Напиток из лимонника и изюма	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	0,00	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	36,20	1,50		
Батон изюмованный	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 маком	50	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	0,00	0,03	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	424	2015
Итого за прием пищи:	807	26,5	25,8	147,2	804,8	0,95	58,90	15,80	0,00	0,25	107,30	100,60	327,10	6,20	2,00	1 085,00	160,30		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальном	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
Булочка	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 индивидуальном	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		
Булочка домашняя с кулежом	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	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:		58,7	72,0	332,4	2 093,9	1,15	75,33	15,80	0,00	0,94	229,67	224,35	674,11	14 017,45	4,60	0 436,90	270,73		

«КОМБИНИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602038809
11.01.2015

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Пудинг творожный с молоком ступенным	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	
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	
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			
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	359,80	14,29			
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	
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	
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	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			
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	37,80	0,90			
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			
Полдник																				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "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	
Магларин	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:		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	610,50	214,05			

Общество с ограниченной ответственностью

ВНЧС/БЮ

«Комбинат социального питания»

Иванов Иван Иванович

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																				
Козлета 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	ТТК 4031617		
Шоше 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	0,00	0,00	0,00	42,00	0,00	377	2015
Батон Подорожанный	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	0,00	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			
Обед																				
Шн 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	
Шош со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,09	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 семян 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	0,00	0,00	0,00	0,20	349	2015	
Хлеб ржаной	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 Подорожанный	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	30,30	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 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	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Груша	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 яблоком, булгутом	25/2	8,2	8,0	25,6	207,4	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	56,74	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	6,30	10,50	0,70	0,33	90,44	48,83	148,24	6,72	0,50	235,50	19,60			
Всего 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	755,40	19,14	4,10	892,10	333,30	ТТК 4031617		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602038809
11.01.2014

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																			
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
Макарона отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	204	2015
Чай с лимоном, сахаром	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
Батон Подорожанный	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		
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		
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		
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 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	708	
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	71,00	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	0,00	0,00	0,20	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	0,80	0,30	28,60	1,20		
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	18,30	0,20	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		
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	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		
Батоник в инд. упак.	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		
Булочка домашняя с корицей	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	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:		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	17,03	3,70	958,60	338,60		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
17.01.2017

6 день

Присем 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		
Завтрак																			
Оладьи с молоком стученым	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	тпк	
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		
Яблоко	120	0,5	0,3	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:	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		
Обед																			
Суп с мясными 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	2015	
Гречка "Солнышко" со сметанно-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		
Каша гречневая рассыпчатая	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	2015	
Напиток из кураги	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 вчерашний	40	2,6	0,3	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	2015	
Батон подорожный	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		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	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	2015	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	33,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	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:		48,6	39,9	327,5	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	Углево- ды, 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	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	3 435,0
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	286,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	28	60													

ОС ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088909
17.01.2024

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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