

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

П.В. Почерней

« _____ » _____ 2024 г.



Согласовано:

Директор МОУ «СОШ № 6»

А.В.Елохина

« _____ » _____ 2024 г.



**Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 12-ти лет и старше.**



1.2	1.3	1.4	1.5	2.2	2.3	2.4	2.5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

завтрак

Каша молочная рисовая вязкая 200/5;220/5	Макаронны запеченные с яйцом и сл/маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Котлета из мяса кур (п/фабр)90;100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 220/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 90;100	Котлета мясо кур 90; 100	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 200/5;220/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая вяз 150;180		
Чай с сахаром в лимонном 200/7	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус томатный 30	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50;75	Хлеб пшеничный 50;75	Хлеб пшеничный 50; 75	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Фрукт 100	Печенье 40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 50; 50		Булочка 50	Сыр российский (порционно) 20


обед

Рассольник по-ленинградски со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с горохом 200; 250	Борщ со сметаной 200/10; 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10 ;250/10	Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25	Суп картофельный с пшеном 200;250	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200; 250	Суп картофельный с горохом 200; 250	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10
Шницель из говядины(п/фабр) 90;100	Пелеменки отварные 200; 200	Тефтели мясные с сметанно-томатным соусе 110	Рыба запеченая в молочном соусе 80/40	Жаркое с курицей 150;200	Биточки мясные (п/фабр)90;100	Ленивые голубцы 90/100	Тефтели мясные с соусом сметано-томатным 110	Варенички с овощным фаршем 200; 250	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	сметана 20%; 10				Соус смет-томат 30	Соус смет-томат 30		Сметана 20%; 10	
Картофель отварной с маслом сливочным 150;180	Гренки ржано-пшеничный 25	Капуста тушеная 150; 180	Рис припущенный 150;180		Каша перловая вяз 150;180	Пюре картофельное 150;180	Капуста тушеная 150;180		Картофельное пюре 150;180
Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 50; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100
Напиток из свежего апельсина 200	Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из сока 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из изюма 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200
						Зеленый горошек консервированный пром/п 60; 100	Гренки ржано-пшен 25	Фрукт 100; 100	
Икра кабачковая пром/п 60;100		Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/призв. 60;100	Икра свекольная 100;100		Икра кабачковая пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100; 100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100

полдник

Оладья из печени 60; 90	Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40	омлет натуральный с маслом 150/5; 150/5	Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10	Сырники творожные со ст. молоком 100/50; 150/30	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Хлеб с повидлом 60/30	Пудинг творожный со ст. молоком 100/20; 100/20	Булочка 50	Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10
						Фрукт 100			
Конфета шоколадная 30/60	Фрукт 100	хлеб ржано-пшен 50			Хлеб ржанопшеничный 50		Конфета шоколадная 30	Фрукт 100; 100	
Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Кисель из сока 200	Молоко кипяченое 200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 200	Кофейный напиток 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фруктовый 200	Какао с молоком 200

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию горячего питания:  Саянска
Генеральный директор ООО Вкуснодел Почеревый И.В.

3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.2	4.3	4.4	4.5	
завтрак					завтрак				
Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Биточки мясные (п/фабр)90;100	Макарони запеченные с яйцом и сливочным маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур 200	Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5	Каша молочная пшеница вязкая с сливочным маслом 200/5; 230/5	Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Жаркое с курицей 150;200	Котлеты из говядины (п/фабр.) 90/100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5
	Фрукт 100; 100			Чай с сахаром и лимоном 200/7		Макарони отварные 150; 180		Картофель отварной с маслом сливочным 150; 180	
Кофейный напиток 200	Каша гречневая вяз 150;180	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром 200		Чай с сахаром с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 40; 75	Чай с молоком с сахаром 200	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 40; 75	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 40; 75	Хлеб пшеничный 50; 75
Печенье 40	Хлеб пшеничный 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Булочка 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Яйцо отварное 40		Печенье 20
обед					обед				
Суп картофельный с горохом 200;250	Суп картофельный с рыбой консервами 200/25; 250/25	Свекольник со сметаной 200/10;250/10	Щи из св.капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с макаронами 200; 250	Борщ со сметаной 200/10;250/10	Рассольник со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с горохом 200;250	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с пшеном 200;250
Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Пелемени отварные 200; 200	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40	Голубцы левые 90/100	Шницель из говядины (п/фабр)90; 100	Плов из филе кур 200	Вареники с картофелем 200; 250	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	Сметана 20% 10				Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Соус смет-томат 30	
Рагу из овощей 180		Сложный гарнир150;200	Каша рисовая вязкая 150	Картофельное пюре 150; 180	Каша гречневая вязкая 150; 180			Макарони отварные150;180	Картофельное пюре 150; 180
Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 40	Хлеб пшеничный 40 ;50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50	Хлеб пшеничный 40; 50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 40	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Напиток из свежего апельсина 200	Компот из кураги 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Компот из шиповника200	Компот из изюма 200	Компот из сухофруктов 200
Гренки ржано-пшен 25	Помидор св.долька 100;100						Гренки ржано-пшен 25		
Икра свекольная 100;100		Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Помидор свежий долька 100; 100	Фрукт 100; 100	Икра морковная 100;100	Огурец свежий долька 100;100
полдник					полдник				
Творожная запеканка со сгущенным молоком 100/50	Омлет с сыром и маслом сливочным150/5	Блины 60;90	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Сырники творожные со сг. молоком 100/50; 150/30	Оладьи из печени со сметаной 60/10; 90/10	Яйцо отварное 40	Сырники творожные со сг. молоком 100/50	Булочка 50	Запеканка твор со сг. молоком 100/50
						Печенье 20; 40			
Фрукт 100; 100	хлеб ржано-пшен 50	соус шоколадный 40;60	Фрукт 100; 100		Фрукт 100; 100	Хлеб ржано-пшеничный 50;75		Фрукт 100; 100	
Бифидок фрукт 200	Сок фруктовый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок фруктовый200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 200	Молоко кипяченое 200	Йогурт фруктовый 200	Сок фруктовый 200

300;550

700;800

100;350



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
417 п/п	Макаронны запеченные с яйцом	220/5	8,92	9	30,14	236,5	0,088	0,22	0	0,009	2,86	79,2	134,2	17,6	1,76	143	0	0	0
512	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Пряник	35	3,36	1,96	54,39	245	0,05	0,035	0	0	0	3,15	14,35	0	0,21		0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0
	Итого:	660	20,98	12,56	158,06	803	0,3055	0,3375	2,625	0,025	2,86	145,6	249,04	63,5	5,78	192	0,01606	0	0,01
	ОБЕД																		
140	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	0,455	27,53	0,2	0	0	0	0,00431
551	Гренки пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0
499 п/п	Пелемени отварные со сметаной 20%	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,47	60,26	235,11	33,86	3,18	467,81	0	0	12,12
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
	Итого:	785	36,58	25,33	137,72	967,61	0,582	0,3985	55,92	0,29385	4,6675	336,11	377,915	109,31	7,19375	516,58	0,0058	0,006	12,12731
	ПОЛДНИК																		
10	Бутерброд горячий с сыром	60/40	7,01	15,3	15,3	210	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
697	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	400	13,41	21,9	37,4	321,5	0,1175	0,5625	3,075	0,095	2,38	398,64	215,25	45,124	2,47	37	0,016	0,5	0,01
	Всего:	1845	70,97	59,79	333,18	2092,11	0,94	1,16	49,6	0,31	6,98	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078

30

36

12

77



Итого: Первая

Раздатчик: **И.И. Старше**

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
388 п/п	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747	
520	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0	
684	Печенье	40	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0	
	Итого:	547	33,893	23,55	126,3267	778,3	0,30333	0,2447	2,80492	0,28837	0,9667	62	332,007	73,48	2,57247	47,02	0,0058	0,021	0,00747	
	ОБЕД																			
110	Борщ со сметаной	250/10	2,05	7,6	9,8625	126,25	0,05	0,055	8,26	0,1075	0,294	153,75	56,0625	25,2	0,11875	0	0	0	0,0045	
431	Тфтели (п/фабр) в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002	
302	Капуста тушеная	180	3,9	5,05	15,336	130,9	0,2	0,028	27,96	0,283	0,147	102	74,35	38,31	1,23	36,69	0	0	0,006	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003	
645	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0	
п/п	Горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0	
	Итого:	950	25	24,84	112,0885	822,15	0,601	0,224	44,68	1,4466	6,011	386,5	381,5625	149,68	7,25235	286,58	1,3059	1,339	0,0155	
	ПОЛДНИК																			
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	5,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,3	3	0	283	365	0,032	0,026	0	0	0,036	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
п/п	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,02	42	0	0,3	0,003	
	Итого:	405	9,08	23,36	44,26	464	0,1545	0,381	22,032	0,42625	4,375	27,475	376,6	395,975	2,489	42,776	0,00313	0,312	0,0415	
	Всего:	1902	67,973	71,75	282,6752	2064,45	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075	

29

30

17

76



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
499	Котлета из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025	
520	Картофельное пюре	180	4,12	7,277	24,34	194,67	0,02067	0,14667	16,4	0,056	0,613	48,53	124,35	20,307	1,369	0,613	0,00012	0,32	0,00853	
n/n	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
96	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18		0	0	0	
	Итого:	565	13,575	28,087	88,325	677,42	0,26067	0,31417	17,54	0,07385	0,9905	176,205	378,8	64,9945	3,8185	101,813	0,00592	0,551	0,01553	
ОБЕД																				
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0	52,12	96,46	16,76	0,622	0	0	0	0,0028	
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562	
512	Рис припущенный	180	5,077	8,54	23,3	316,15	0,034	0,023	0	0,019	0,42	6,115	81,48	3,76	0,53	0,743	0	0	0,00531	
n/n	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003	
368	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8	
	Итого:	960	15,337	31,08	106,61	985,15	0,4223	0,416	46,2523	0,5053	2,870185	260,305	572,29	81,9915	5,3916	177,493	0,3058	17,006	1,81673	
ПОЛДНИК																				
726	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0	0	0,0092	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Итого:	300	5,6	6,4	9,4	311	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Всего:	1825	34,512	65,567	204,335	1973,57	0,96	1,17	47,2	630	7	813	834	220	12,3	864	0,039	3	0,065	

25

36

11

73



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ репент.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	230,5	2,645	12,6	26,75	366,4	0,138	0,26	2,76	0,057	0,141	237,67	214,5	35,61	0,474	0	0	0	0		
693	Кавчо с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009		
337	Яйцо отварное	40				63															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,08	4,6	0,28	178,5	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008		
	Итого:	550	16,25	22,95	95,575	797,9	0,328	0,4935	4,06	0,18775	2,431	289,52	470,5	66,18	2,891	35,4	0,00606	0,0057	0,017		
	ОБЕД																				
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,81	9,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,387	2,0675	0,095	229,48	0,132	130,46	0,00562		
436	Жаркое с курицей	200	12,04	15,6	10,275	165	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005		
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005		
130	Игра кабанчиковая	100	1,9	7	7	90	0,02	0,05	7	0,92	3,1	41	37	15	0,7	315	0	0	0		
	Итого:	925	32,56	34,06	115,95	755,25	0,3503	0,2844	21,99	0,9805	4,5	394,73	382,447	92,5525	5,3347	1314,825	0,13563	130,472	0,01832		
	ПОЛДНИК																				
358	Сырники творожные со сг. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	400,5	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045		
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0		
	Итого:	380	32,5	10,5	30,56	468,5	0,095	0,555	22,345	0,27	3,015	248	278	42,76	0,63	0	0	0	0,0045		
	Всего:	1855	81,31	67,51	242,085	2021,65	0,95	1,26	48,5	652	6,89	834	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,075		

29
32
20
82

Возрастная категория: с 12 лет и старше



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
302	Каша молочная "Дружба"	220/5	27,85	12,21	43,06	318,2	0,2	0,22	9,27	0	0,022	53,13	284,02	0,117	0,1393	1,348	0	62,3	0,00158	
692	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
п/п	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0	
	Итого:	545	39,875	22,48	119,255	774,2	0,385	0,3935	10,65	0,05075	0,192	255,8	575,9	38,199	2,2163	63,348	0,0118	62,321	0,01058	
ОБЕД																				
138	Суп картофельный с пшеном	250	7,81	7,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,0287	0,025	202,5	65,38	2,067	0,09	0,352	0,000136	0	0,0056	
451	Биточки мясные (п/фабр)	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625	
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0	
302	Каша перловая вязкая	180	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,12	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006	0	0,006	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
78	Икра свекольная	100	1	7	7	85,5	0	0	0	0,15	0	0,27	4,75	0,09	0,05	0	0	0	0	
	Итого:	960	35,05	32,85	120,445	937,5	0,7225	0,4208	25,289	0,43765	3,289	301,365	477,99	75,462	4,947	117,722	0,009266	0,013	0,02035	
ПОЛДНИК																				
342	Омлет с сыром, слив./маслом	200/5	7,36	19,23	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	0,3048	187,23	235,36	12,65	0,01	23	0	0	0,026	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
п/п	Бифидок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	455	16,46	25,83	26,79	433	0,2525	0,406	0,33	0,10025	3,9798	447,105	509,36	60,025	2,447	31,75	0,00313	0,512	0,0285	
	Всего:	1960	91,385	81,16	266,49	2144,7	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069	

28

34

10

70


Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетсестра по диетпитанию высшей категории: Барцова Е.А.

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
499	Котлеты из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025		
302	Каша перловая вязкая	180	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,12	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006	0	0,006		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0		
	Итого:	555	8,825	5,22	67,935	538,75	0,44	0,0635	0,01	0,12075	1,1	43,81	163,36	29,47	2,23	35,62	0,01206	0	0,006		
	ОБЕД																				
139	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	0,455	27,53	0,2	0	0	0	0,00431		
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,825	0,45	0,18375	0	0	0	0,00431		
363	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	22,03	1,675	1,054	132	0	0	0,005		
534	Капуста тушеная	180	3,9	5,05	15,336	130,9	0,2	0,028	27,96	0,283	0,147	102	74,35	38,31	1,23	36,69	0	0	0,006		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003		
639	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0		
130	Икра кабачковая	100	1,9	7	7	90	0,02	0,05	7	0,92	3,1	41	37	15	0,7	315	0	0	0		
	Итого:	965	27,12	28,79	129,236	934,9	0,912	0,3505	53,995	1,34635	6,5245	484,55	310,585	148,835	7,09775	519,44	0,0058	0,006	0,01831		
	ПОЛДНИК																				
289	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/20	14,57	9,9	32	235	0,08	0,09	0,012	0,157	0,34	123	281	16,88	0,41	0	0	0	0,016		
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023		
	Итого:	320	20,17	16,3	41,4	351	0,16	0,29	3,012	0,217	0,44	363	461	44,88	0,53	102	0	0,23	0,039		
	Всего:	1840	56,115	50,31	238,571	1824,65	0,97	1,16	49,2	6,34	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067		

20

34

13

87



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	В2	Мg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747		
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0		
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0		
	Итого:	507	30,893	19,08	96,5667	691,3	0,28333	0,2247	2,80492	0,28837	0,9667	44,8	283,207	64,68	1,85247	47,02	0,0058	0,021	0,00747		
ОБЕД																					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,91	7,95	7,8	115	0,0925	0,111	17,813	0,325	0,8375	65,15	120,45	20,95	0,7775	0,43225	0	0	0,0035		
672	Вареники с картофелем	250	17,8	10,5	65,8	430	0,2	0,15	3,5	0,075	122,5	172,5	42,5	1,75	965	0	0	0	0		
п/п	Сметана 20 %	10	0,27	1,5	0,36	16	0,03	0,01	0,04	1,07	0,3	8,8	6,1	0,9	0,9	11,6	0	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003		
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8		
638	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0		
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01		
	Итого:	1020	28,98	21,75	156,75	925,5	0,562	0,4745	55,968	1,6761	126,0875	343,3	361,65	93,57	972,0575	210,9223	0,3158	17,429	1,8165		
ПОЛДНИК																					
п/п	Булочка	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0		
п/п	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0		
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0		
	Итого:	280	9,32	19,13	55,94	510,5	0,19	0,396	0,36	0,115	2,3	251,68	216,795	18,0326	0,435	8	0	0,5	0		
	Всего:	1807	69,193	59,96	309,2567	2127,3	0,97	1,16	49,2	634	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067		

25

34

10

78

День: Пятница
Неделя: Вторая

Ответственный за организацию горячего питания: [подпись]
Генеральный директор ООО Вкуснодел: [подпись]



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг													Универсальные вещества, мг		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	220/5	2,53	12,05	28,9	350,5	0,13	0,249	2,64	0,055	0,1349	227,36	205,18	34,06	0,454	0,949	0,0004	0,413	0,016			
085	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0			
87	сыр российский (порционно)	20	4,6	5,8	0	72	0,008	0,06	0,32	0,052	0,06	200	108	10	0,22	0,7	0	0	0			
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0			
Итого:		545	15,23	18,85	87,53	700,5	0,298	0,369	2,97	0,108	0,1949	455,61	405,42	91,46	3,334	36,649	0,00646	0,413	0,016			
ОБЕД																						
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035			
388 п/п	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003			
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064			
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0			
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005			
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005			
85	Кукуруза консервированная пром/пр	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0			
Итого:		990	31,11	21,44	166,28	877	0,411	0,4485	39,38	1,25375	1,512	252,625	462,22	104,668	7,408	519,045	4,55675	129,762	0,0184			
ПОЛДНИК																						
726	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0	0	0,0092			
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045			
Итого:		300	9,89	11,255	63,37	385	0,029	0,1085	0,828	1,36	78,465	168,51	0,21	0,345	0	0	0	0,23	0,0137			
Всего:		1835	56,23	51,545	317,18	1962,5	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069			

26

32

14

72



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	230/5	2,645	12,6	26,75	366,4	0,138	0,26	2,76	0,057	0,141	237,67	214,5	35,61	0,474	0	0	0	0	
692	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009	
п/п	Печенье	40	3	4,47	29,76	174	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
Итого:		550	12,495	22,57	113,04	849,4	0,278	0,321	4,06	0,092	1,211	388,97	421,5	64,93	2,161	47	0,061	0,021	0,009	
ОБЕД																				
139	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	0,455	27,53	0,2	0	0	0	0,00431	
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0,005	
363 п/п	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	22,03	1,675	1,054	132	0	0	0,005	
187	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	0	0	10,9	470,02	0	37,5	70,9	32,2	1,1	399,1	0,6	38,2	18,8	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	17,365	0,3765	2,068	0,306	
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
78	Икра свекольная	100	1	7	7	85,5	0	0	0	0,15	0	0,27	4,75	0,09	0,05	0	0	0	0	
Итого:		965	24,7	30,64	126,36	921,2	0,502	0,3385	66,935	470,4334	4,1975	344,92	240,485	109,415	6,21775	596,485	0,9823	40,268	19,11531	
ПОЛДНИК																				
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213	
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
Итого:		450	6,4	6,6	22,1	447,5	0,0675	0,3225	2,915	0,855	2,3	273	190,25	26,5	1,15	22	0,01	0,5	0,01	
Всего:		1965	43,595	59,81	261,5	2218,1	0,97	1,06	48,5	634	6,98	824	826	245	12,7	828,6	0,038	3,56	0,068	

30

34

10

07



День: Вторник
 Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Кисл	В1	В2	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
451 п/п	Биточки из говядины	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625		
639	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01		
508	Каша гречневая вязкая	180	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	96,3	0	1,2	0,023		
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
	Итого:	630	28,59	21,25	90,38	605,25	0,3515	0,325	3,721	0,044	1,989	154,4	335,5	76,265	5,202	211,5	0,0158	1,431	0,04375		
	ОБЕД																				
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,81	9,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,387	2,0675	0,095	229,48	0,132	130,46	0,00562		
664	Пельмени отварные	200	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,89	60,26	33,86	235,11	3,18	467,81	0,003	0	12,12		
п/п	Сметана 20 %	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,01	0,04	0,004	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	11,6	0,04	1,7	0,9		
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002		
13	Помидор свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8		
13	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0		
п/п	Итого:	865	39,09	31,21	123,615	950,06	0,444	0,407	13,54	0,26715	1,045	362,56	259,547	290,0775	7,435	958,03	0,4808	149,589	14,82762		
	ПОЛДНИК																				
	Омлет с сыром и маслом сливочным	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026		
342	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025		
п/п	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0		
п/п	Итого:	405	12,06	22,43	43,59	408	0,2125	0,136	13,03	0,21025	3,025	245,105	327,36	48,225	2,847	502,06	0,02913	0,012	0,0285		
	Всего:	1900	79,74	74,89	257,585	1963,31	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075		

22

35

16

72

ль: Среда

Целия: Третья

Ответственный за организацию горячего питания: *И.И. У* СОШ г. Саянска
 Генеральный директор ООО Вкуснодел *И.И. У* Почерней П.В.



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	В	Са	Р	Мg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
208	Макарон запеченный с яйцом с ол./маслом	220/5	8,92	9	30,14	236,5	236,5	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	552	16,67	14,02	77,02	503	236,635	0,2464	3,706	0,0422	1,79	85,68	291,45	40,162	1,763	246,35	10,0616	26,69	0,0044
	ОБЕД																		
34	Свекольник со сметаной	250/10	4,72	10	11,39	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004		
499/п/п	Котлеты из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	3,68	8,09	17,12	168	0,08	0,093	308	0,028	0,0133	11,013	96,45	17,6	1,47	1043,25	0,075	47,55	0,0126
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
	Итого:	960	19,34	33,58	106,94	844,25	0,482	0,4379	344,51	0,2385	2,8608	189,988	593,15	119,3175	5,7531	1284,166	0,3848	64,98	1,8221
	ПОЛДНИК																		
726	Блины	90	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	23	0	0,23	0,0092
616	Соус шоколадный	60	2,3	4,5	10,4	76	0,012	0,04	0,28	0	0,04	36,24	32,8	4,56	0,12	60,56	0,51	6,16	2,84
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356
	Итого:	350	14,89	17,155	50,67	387	0,08	0,2	3,358	1,41	78,905	354,705	381,31	32,77	0,585	378,56	4,51	45,99	2,8848
	Всего:	1862	50,9	64,755	234,63	1734,25	0,96	1,02	49	6,33	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

18

31

14

04

ис: Четверг

Неделя: Третья

Ответственный за организацию горячего питания в ООО СОШ г. Саянска:
 Генеральный директор ООО ВкусноДел Валерий П.В.



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0	
	Итого:	500	30,793	14,56	83,61	573	0,25333	0,2333	0,0149	0,2876	0	42,5	240,49	61,07	2,684	72,5	0,00606	0	0,0056	
	ОБЕД																			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0	52,12	96,46	16,76	0,622	0	0	0	0,0028	
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562	
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003	
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005	
130	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0	
	Итого:	930	13,64	31,45	129,22	950	0,3883	0,317	20,5723	0,383	2,714185	235,09	525,83	71,2515	5,6316	582,29	1,4458	287,652	0,01652	
	ПОЛДНИК																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
п/п	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0	
	Итого:	345	10,11	10,19	37,4	311,5	0,1175	0,5625	3,075	0,095	0,14	398,64	215,25	45,124	2,47	301	4,016	40	0,01	
	Всего:	1775	54,543	56,2	250,23	1834,5	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,078	

21

35

11

07

День: Пятница

Неделя: Третья

Ответственный за организацию горячего питания: ООО СОП г.Саянска
 Генеральный директор ООО Вкуснодел: [Имя Фамилия Инициалы]



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	E	Mg	Fe	K	Se	F	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	ЗАВТРАК																				
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	220/5	2,53	12,05	28,9	350,5	0,13	0,249	2,64	0,055	0,1349	227,36	205,18	34,06	0,454	0,949	0,0004	0,413	0,016		
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0		
п/п	Булка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0		
	Итого:	582	10,58	15,2	94,78	676,5	0,37	5,8004	5,44	0,0567	0,1349	353,16	344,72	72,18	2,385	53,549	2,9062	0,413	0,016		
	ОБЕД																				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,81	9,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,387	1,62	0,076	91	0	0	0,0045		
377	Ленные голубцы (п/фабр.)	100	7	7,4	6,3	119,7	0,098	0,084	9,81	1,533	2,439	30,55	81,4	22,18	1,234	283,38	0,27	20,51	2,96		
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005		
639	Компот из кураги	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0		
85	Кукуруза сахарная консервированная	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	163	1,3	0	0		
	Итого:	980	31,89	24,6	172,685	924,95	0,508	0,428	33,24	2,525	4,854	367,625	452,447	109,905	7,847	669,132	1,57905	20,842	2,9759		
	ПОЛДНИК																				
358	Сырники творожные со ст. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	400,5	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045		
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0		
	Итого:	380	32,9	10,5	41,56	497,5	0,095	0,555	22,345	0,27	3,015	248	278	42,76	0,63	500	0	0	0,0045		
	Всего:	1942	75,37	50,3	309,025	2098,95	0,94	1,16	49,6	631	6,98	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078		

25

34

18

77

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
311	Каша молочная пшеничная жидкая с сливочным маслом	230/5	2,64	10,96	26,36	318,67	0,138	0,261	2,76	0,06	0,141	237,7	214,51	35,62	0,475	1,7653	0,0156	62,16	0,017	
684	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0	
n/n	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
	Итого:	555	11,965	16,28	85,065	641,67	0,283	0,4285	2,85	0,08075	0,951	323,02	398,43	74,082	3,345	37,8653	10,03666	62,16	0,017	
	ОБЕД																			
110	Борщ со сметаной	250/10	2,05	7,6	9,8625	126,25	0,05	0,055	8,26	0,1075	0,294	153,75	56,0625	25,2	0,11875	0	0	0	0,0045	
451	Шницель из говядины	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625	
587	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009	
508	Каша гречневая вязкая	180	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	96,3	0	1,2	0,023	
n/n	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
n/n	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003	
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002				
85	Горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0	
	Итого:	970	35,32	28,92	122,3625	830	0,56621	0,36332	16,966	1,0771	4,653	295,46	551,1425	136,825	8,29075	300,352	1,3118	1,207	0,03684	
	ПОЛДНИК																			
468	Оладьи из печени	90	18,2	12,8	7,56	206,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	139,44	5,76	
n/n	Сметана 20%	10	4,66	4,17	20,58	65	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061	
n/n	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
n/n	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,073	
442	Итого:	400	29,06	23,97	52,44	430,7	0,3635	2,3115	13,085	0,127	1,1548	335,14	508,65	57,34	10,59	255,51	0,033	139,688	8,7991	
	Всего:	1925	76,345	69,17	259,8675	1902,37	0,95	1,26	48,5	652	6,89	834	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,078	

24

31

38

70



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
436	Жаркое с курицей	200	16,05	13,41	13,7	224	0,00365	0,0326	7,65	0,02	0,0069	152,34	185,36	32,36	0,0036	1,348	0	62,3	0,00963		
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009		
337	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0		
п/п	Хлеб пшеничный	100	5,625	0,75	36,045	178,5	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0		
Итого:		540	24,595	23,28	82,285	629,5	0,20365	0,0986	8,95	0,101	1,6969	188,54	386,51	66,58	1,8806	37,498	0,00606	62,42	0,01863		
ОБЕД																					
139	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	0,455	27,53	0,2	0	0				
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0,00431		
672	Вареники с картофелем	250	17,8	10,5	65,8	270	0,2	0,15	3,5	0,075	122,5	172,5	42,5	1,75	965	0	0				
п/п	Сметана 20 %	10	4,4	7,4	46,2	180	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003		
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005		
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0		
Итого:		935	34,39	24,65	213,19	976,25	0,67575	0,4097	60,625	0,41055	126,2075	459,65	281,05	92,51	971,49	525,87	0,3058	26,596	0,01691		
ПОЛДНИК																					
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003		
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	2,65 102	0	0,23	0,023		
Итого:		350	26,6	13,4	41,3	406	0,13	0,55	9,23	0,068	2,11	452	458	64,56	0,35	104,65	0,003	0,23	0,026		
Всего:		1825	85,585	61,33	336,775	2011,75	0,96	1,18	46,5	631	6,88	831	845	240	12,9	840	0,035	3,08	0,056		

23

30

45

74



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	ЗАВТРАК																					
451	Котлета из говядины	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625			
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,2	0,62	25,32	140	0,062	0,183	12,36	0,035	0,06	200,5	130	16,58	1,4	192	0,02	0	0,008			
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0			
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0			
	Итого:	562	24,865	12,07	85,455	567,25	0,287	0,3594	15,516	0,04265	0,849	255,6	370,03	65,63	3,921	283	0,0258	0,001	0,01425			
	ОБЕД																					
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035			
499п/п	Котлеты из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025			
601	Соус сметанно-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0			
516	Макаронь отварные	180	5,13	9,15	34,2	224,5	0,08	0,022	0	0,095	0,33	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046			
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0			
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003			
639	Компот из изюма	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002						
78	Икра морковная	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0			
	Итого:	970	20,65	34,97	136,62	1002,75	0,537	0,3193	20,523	1,2742	3,0995	285,705	542,09	78,6905	6,2875	332,268	4,5558	129,307	0,0136			
	ПОЛДНИК																					
п/п	Булочка	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0			
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01			
п/п	Йогурт фруктовый	200	2,8	2,5	11	78	0	0	1,8	0	0	242	0	30	2	8	0	0,5	0			
	Итого:	350	7,2	5,75	52,55	268,5	0,0575	5,5225	4,415	0,015	0	377	62,25	43,5	3,26	39,6	2,91	0,5	0,01			
	Всего:	1882	52,715	52,79	274,625	1838,5	0,97	1,06	48,5	634	6,98	824	826	245	12,7	828,6	0,038	3,56	0,068			

21

37

10

88



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	A	D	Ca	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	230/5	2,645	12,6	26,75	366,4	0,138	0,26	2,76	0,057	0,141	237,67	214,5	35,61	0,474	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,16	0,4	19,24	96	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	Итого:	530	7,605	15,36	76,07	609,4	0,298	0,3089	5,56	0,05845	0,141	266,32	303,44	64,88	2,205	47	0,0058	0,021	0
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с пшеном	250	7,81	7,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,0287	0,025	202,5	65,38	2,067	0,09	0,352	0,000136	0	0,0056
388 п/п	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
	Итого:	930	31,55	19,88	151,465	795,25	0,3805	0,4425	26,66	0,1818	2,57	360,97	415,04	102,367	6,793	395,104	0,309056	17,456	1,818
	ПОЛДНИК																		
366	Запеканка творожная со стуженным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	350	18,65	11,39	60,19	433	0,02	0,0656	13,52	0,38	2,354	348	388	28,5	0,436	501,452	0,0213	0,0213	0,0213
	Всего:	1810	62	69,4	265,5	1899	0,96	1,17	47,2	630	7	813	834	220	12,3	864	0,039	3	0,065

22

20

19

21



Таблица распределения пищевых веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднеднев	суточная норма	во % от суточной нормы
белки	63,03	70,97	67,97	34,51	81,31	91,39	56,79	56,12	69,19	56,23	43,60	79,74	50,90	54,54	73,37	76,35	72,76	85,59	52,72	62,00	65,05	90	54 - 67,5
жиры	70,82	59,79	71,75	65,57	67,51	81,16	50,65	50,31	59,96	51,55	59,81	74,89	64,76	56,20	50,30	69,17	59,11	61,33	52,79	89,40	62,34	92	55,2 - 69
углеводы	214,93	333,18	282,68	204,34	242,09	266,49	257,90	238,57	309,26	317,18	261,50	257,59	234,63	250,23	309,03	259,87	301,04	336,78	274,63	265,50	270,87	383	229,8 - 287,25
калорийность	1862,0	2092,1	2064,5	1973,6	2021,7	2144,7	1683,9	1824,7	2127,3	1962,5	2218,1	1963,3	1734,3	1834,5	2099,0	1902,4	2005,5	2011,8	1838,5	1899,0	1963,15	2720	1632 - 2040
Витамин В1	0,96	0,94	0,95	0,96	0,95	0,96	0,96	0,97	0,97	0,96	0,97	0,95	0,96	0,95	0,94	0,95	0,97	0,96	0,97	0,96	0,96	1,4	0,84 - 1,05
Витамин В2	1,02	1,16	1,15	1,17	1,26	1,02	1,02	1,16	1,16	1,02	1,06	1,15	1,02	1,15	1,16	1,26	1,16	1,18	1,06	1,17	1,13	1,6	0,96 - 1,2
Витамин С	49,00	49,60	50,70	47,20	48,50	49,00	49,00	49,20	49,20	49,00	48,50	50,70	49,00	50,70	49,60	48,50	49,20	46,50	48,50	47,20	48,94	70	42 - 52,5
Витамин А	633,00	631,00	631,00	630,00	652,00	633,00	633,00	634,00	634,00	633,00	634,00	631,00	633,00	631,00	631,00	652,00	634,00	631,00	634,00	630,00	634,25	900	540 - 675
Витамин D	7,01	6,98	7,00	7,00	6,89	7,01	7,01	6,99	6,99	7,01	6,98	7,00	7,01	7,00	6,98	6,89	6,99	6,88	6,98	7,00	6,98	10	6 - 7,5
Кальций	831,00	822,00	808,00	813,00	834,00	831,00	831,00	826,00	826,00	831,00	824,00	808,00	831,00	808,00	822,00	834,00	826,00	831,00	824,00	813,00	823,70	1200	720 - 900
Фосфор	822,00	834,00	822,00	834,00	826,00	822,00	822,00	840,00	840,00	822,00	826,00	822,00	822,00	822,00	834,00	826,00	840,00	845,00	826,00	834,00	829,05	1200	721 - 900
Магний	225,00	225,00	219,00	220,00	221,00	225,00	225,00	220,00	220,00	225,00	245,00	219,00	225,00	219,00	225,00	221,00	220,00	240,00	245,00	220,00	225,20	300	180 - 225
Железо	12,60	10,30	12,90	12,30	13,50	12,60	12,60	13,50	13,50	12,60	12,70	12,90	12,60	12,90	10,30	13,50	13,50	12,90	12,70	12,30	12,64	18	10,8 - 13,5
Калий	826,00	840,00	822,00	864,00	836,00	826,00	826,00	841,00	841,00	826,00	828,60	822,00	826,00	822,00	840,00	836,00	841,00	840,00	828,60	864,00	834,81	1200	720 - 900
Селен	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,03	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,034	0,05	0,03 - 0,04
Фтор	3,10	2,04	2,87	3,00	3,09	3,10	3,10	2,55	2,55	3,10	3,56	2,87	3,10	2,87	2,04	3,09	2,55	3,08	3,56	3,00	2,91	4	2,4 - 3
Йод	0,07	0,08	0,08	0,07	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08	0,08	0,08	0,07	0,06	0,07	0,07	0,070	0,1	0,06 - 0,075

Таблица распределения в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднеднев	60-75% от суточной нормы	
завтрак %	23	30	29	25	29	28	22	20	25	26	30	22	18	21	25	24	24	23	21	22	24	20-25%	20-25%
обед %	30	36	30	36	32	34	31	34	34	32	34	35	31	35	34	31	28	36	37	29	33	30-35%	30-35%
полдник %	16	12	17	11	20	16	9	13	19	14	18	15	14	11	18	16	22	15	10	19	15	10-15%	10-15%
общее %	68	77	76	73	82	79	62	67	78	72	82	72	64	77	77	70	74	74	68	71	69	60-75%	60-75%

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднеднев	норма	
завтрак	527	660	547	565	550	545	567	555	507	545	550	630	552	500	582	555	565	540	562	530	530	не менее 550	557
обед	940	785	950	925	925	960	960	965	1020	990	965	865	960	930	980	970	860	935	970	930	930	не менее 800	939
полдник	350	400	405	380	380	455	390	320	280	300	450	405	350	345	380	400	355	350	350	350	350	не менее 300	370
общее	1817	1845	1902	1870	1855	1960	1917	1840	1807	1835	1965	1900	1862	1775	1942	1925	1780	1825	1882	1810	1810	не менее 1700	1866

чет по питанию по примерному 20-ти дневному меню детей с 12 лет и старше для обучающихся в МОУ СОШ г. Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска
 Генеральный директор ООО Вкуснодел
 Печерный П.В.



Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	Среднедневной	Суточная норма	60-75% от суточной нормы	
хлеб ржано-пшеничный	50,0	75,0	100,0	150,0	100,0	100,0	110,0	50,0	50,0	100,0	75,0	90,0	50,0	50,0	100,0	50,0	125,0	75,0	80,0	54,0	80,20	120	72 - 90	
хлеб пшеничный	143,5	210,0	150,0	125,0	125,0	155,0	200,0	150,0	150,0	150,0	125,0	90,0	155,0	130,0	150,0	134,0	125,0	150,0	125,0	125,0	140,00	200	110 - 150	
мука пшеничная	3,0	128,8	4,4	50,0	19,5	1,3	3,6	2,3	57,0	45,0	10,7	129,3	46,2		19,5	1,3	2,3	70,0	2,3	5,0	30,07	20	12 - 15	
крупа, бобовые	34,7	21,0	45,0	64,8	57,5	81,4	6,3	67,4	45,0	39,7	78,5	45,0		78,5	35,7	94,0	50,0		10,0	67,5	46,10	50	30 - 37,5	
макаронные изделия		66,0					61,2							66,0	10,0							16,28	20	12 - 15
картофель	375,0	83,0	27,0	325,0	310,3	100,0	436,5	83,0		311,4	147,9	133,0	201,1	40,0	385,0	27,0	100,0	415,3	303,4	385,0	209,45	187	112,2 - 140,25	
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соевые и квашеные в т.ч. томат-пюре, зелень	146,0	34,2	519,0	193,8	156,0	136,8	233,0	298,0	287,0	181,0	258,6	42,2	348,6	217,0	191,0	226,0	68,0	68,0	172,8	129,6	195,33	320	192 - 240	
фрукты свежие	30,0	100,0	8,0		72,0		138,0	100,0	108,0	72,0	100,0	100,0	8,0	122,0	8,0	100,0		100,0	108,0		63,70	185	111 - 138,75	
сухофрукты		20,0	20,0				20,0	30,0	20,0		20,0	20,0			20,0	20,0		20,0	20,0	20,0	12,50	20	12 - 15	
сок/плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. Инстантные			60,0		200,0	60,0						200,0	60,0		200,0	200,0	60,0			200,0	62,00	200	120 - 150	
мясо 1-й категории	90,0	79,1	70,0			90,0	164,4	75,0		90,0	90,0	169,1			34,0	90,0	90,0		90,0		61,08	78	46,8 - 58,5	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	108,0																				10,80	40	24 - 30	
Птица (пыльца-бройлеры потрашенные/кат)				90,0	106,0			90,0	68,5					90,0	68,5		68,5	106,0	90,0		38,88	53	31,8 - 39,75	
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое				146,0	25,0					90,0		25,0										118,0	77	46,2 - 57,75
молоко	229,8		43,0	423,0	240,4	216,6	80,0	231,0	20,0	309,1	210,4	53,5	347,3	50,0	178,8	155,9		381,0		205,0	168,74	350	200 - 262,5	
Кисломолочная пищевая продукция		200,0		200,0		200,0			200,0		200,0			200,0							80,00	180	108 - 135	
творог (5%- 9% м.д.ж)				151,5				75,0			95,3				151,5		200,0		200,0			33,48	60	36 - 45
сыр	16,0	20,0	4,0		41,0													101,0		95,3	8,87	15	9 - 11,25	
сметана	10,0	10,0	17,5	10,0		7,5	10,5	20,0		11,5	10,0	10,0	10,0		20,0	17,5	10,0	17,5	4,0		9,80	10	6 - 7,5	
масло сливочное	20,4	15,5	15,0	45,1	23,0	20,8	24,3	14,0	25,0	15,5	19,6	15,3	18,5	25,0	19,5	20,9	21,0	20,0	22,3	24,0	21,24	35	21 - 26,25	
масло растительное	5,0	3,3	17,4	12,0	6,0	11,0	6,6	10,4	15,0	8,0	11,2	4,8	13,9	9	12,0	5,3	7,0	4,0	4,0		8,29	18	10,8 - 13,5	
яйцо кур (гр)		11,0	130,0	7,9	44,5	133,4		5,0	4,0	9,0	3,0	111,0	27,9		8,2		40,0	47,0		3,0	29,25	40	24 - 30	
сахар (в т.ч.в продуктах)	44,5	35,0	59,0	31,5	60,8	50,8	55,3	43,0	35,0	62,0	54,9	35,3	53,5	49,0	55,5	41,0	49,0	50,0	36,0	43,6	47,23	75	21 - 26,25	
кондитерские изделия (без крема)	60,0		40,0					80,0		40,0					50,0		20,0		50,0	70,0	20,50	18	9 - 11,25	
чай	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,80	3	1,3 - 1,5	
кофеино-напиток				4,0						4,0			6,0							4,0	0,90	1,3	0,72 - 0,9	
дрожжи хлебопекарные				2,00							8,0										1,20	2	1,3 - 1,5	
крахмал									2,00				2,00								0,30	0,3	0,18 - 0,33	
соль пищевая поваренная йодированная	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	4	3 - 3,75	
Специи	1,2	1,2	1,3	1,2	1,5	0,9	1,5	1,5	0,8	0,8	1,5	0,9	1,2	1,5	1,5	1,2	1,2	1,5	0,8	1,5	1,24	3	1,3 - 1,5	