

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

П.В. Почерней

2024 г.

Согласовано:

Директор МОУ «Гимназия им. В.А. Надькина»

Гаинцева Е.А.

2024 г.

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

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел Почерней ПЛВ



1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
завтрак									
Каша молочная рисовая вязкая 0/5;220/5	Макароны запеченные с яйцом и сыром 150; 200	Плов из филе кур(п/фабр) 200; 220	Котлета из говядины (п/фабр)60;80	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 60;80	Котлета мясо кур 60; 80	Плов из филе кур(п/фабр) 200; 220	Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 220/5; 230/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая вяз 150;180		
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром и молоком 200	Кисель из сока 200	Чай с сахаром и молоком200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус молочный 30	Чай с сахаром и молоком 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком 200
Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 100; 100	Хлеб пшеничный 100	Хлеб пшеничный 75;75	Хлеб пшеничный 50; 100	Кисель из сока 200	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 15	Фрукт 100	Печенье 20/40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 75; 100	Соус томатный 30	Булка 50	Сыр российский (порционно)10;20
обед									
Суп картофельный с горохом 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
Котлета из говядины(п/фабр) 80	Пельмени отварные 200; 200	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе 110	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40	Жаркое с курицей 150;200	Биточки мясные (п/фабр)60;80	Ленивые голубцы 60/80	Тефтели мясные в соусом сметано-томатным 110	Вареники с овощным фаршем 200; 250	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
Соус молочный 30	сметана 20% , 10				Соус молочный 30	Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Молочный соус 30
Картофельное пюре 150;180	Гренки ржано-пшеничный 25	Капуста тушенная 150; 180	Рис припущенный 150;180		Каша перловая вяз 150;180	Пюре картофельное 150;180	Капуста тушенная 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
Кисель из сока200	Компот из шиповника 200	Компот из свежих яблок и лимона 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из сока 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих яблок и лимона200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200
	Помидор сладкая 100;100					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									
Печенье из печенья 90; 120	Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10	Сырники творожные со сл. молоком 150/30	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Хлеб с повидлом 60/30	Сырники творожные со сл. молоком 150/30	Оладья из печенья 90; 120	Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10
Фрукт 100; 100	каша молочная пшеничная 150/5; 200/5		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100		Фрукт 100	Фрукт 100; 100	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	Фрукт 100;100	Хлеб ржано-пшен 50			Хлеб ржано-пшеничный 50	каша молочная пшеничная 150/5; 200/5		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100
Соус фруктовый 200	Снежок 250;300	Сок 200	Молоко кипяченое 200/250	Сок фруктовый 200	Бифидок 250;300	Кофейный напиток 200	Сок натуральный 200	Бифидок фруктовый 250;300	Сок фруктовый 200

500;550

700;800

300;350

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

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



3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
завтрак					завтрак				
каша молочная гречневая вязкая 0/5; 230/5	Котлета месо кур 60; 80	Макароны запеченные с яйцом и сыром 200	Плов из филе кур 220; 220	Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5.	Каша молочная пшенная жидкая с сливочным маслом 200/5; 230/5	Тефтели (п/фабр)с соусом сметанат110	Жаркое с курцей 200	Котлета из рыбы с картофелем 150; 180	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5
	Фрукт 100; 100			Чай с сахаром и лимоном 200/7		Макароны отварные 150; 180		Картофельное пюре 150; 180	
чайный напиток 200	Каша гречневая вяз 150;180	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром и молоком 200		Чай с сахаром с молоком 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Кисель из сока 200	Чай с сахаром и молоком200
хлеб пшеничный 75; 75	Чай с молоком с сахаром 200	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 75; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 75; 100	Хлеб пшеничный 75; 75	Хлеб пшеничный 75; 100
печенье 20;40	Хлеб пшеничный 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Печенье 20;40	Булка 50	Бутерброд горячий с сыром 30/15		Яйцо отварное 40		Печенье 20
обед					обед				
суп картофельный с горохом 2/250	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 говядины (п/фабр)60;80	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40; 140/40	Голубцы левые 60;80	Шницель из говядины (п/фабр) 60; 80	Плов из филе кур 200; 220	Варенички с картофелем 200; 250	Котлеты из мяса кур (п/фабр) 60; 80	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	Сметана 20% 10			Соус молочный 30	Соус томатный 30		Сметана 20% 10	Соус молочный 30	
суп из овощей 180		Сложный гарнир150;200	Каша рисовая вязкая 150	Картофельное пюре 150; 180	Каша гречневая вязкая 150; 180			Макароны отварные150;180	Картофельное пюре 150; 180
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 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 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
напиток из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Напиток из свежего апельсина 200	Компот из свежих яблок и лимона 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока 200	Компот из шиповника200	Компот из изюма 200	Компот из свежих яблок и лимона 200
салат ржано-пшен 25	Помидор с долькой 100;100						Гренки ржано-пшен 25		
салат свекольный 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				
шоколадная запеканка со сметаной и молоком 100/50	Омлет с сыром и маслом сливочным150/5	Оладья из печени90; 120	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Сырники творожные со сметаной 100/50; 150/30	Оладья из печени 90; 120	Яйцо отварное 40	Сырники творожные со сметаной 100/50; 150/30	Блины 90	Запеканка творожная со сметаной и молоком 100/50
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	каша молочная пшенная 150/5; 200/5		Хлеб пшеничный со сливочным маслом 30/10	каша молочная пшенная 150/5; 200/5		соус шоколадный 60	
фрукт 100; 100	хлеб ржано-пшен 50	Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100	Фрукт 110; 110	Хлеб ржано-пшеничный 50; 50		Фрукт 100; 100	Фрукт 100; 100
сок фруктовый 250;300	Сок фруктовый 200	Молоко кипяченое 200/250	Снежок 250;300	Сок фруктовый200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 250;300	Сок фруктовый 200	Йогурт фруктовый 250;300	Сок фруктовый 200

500;550

700;800

300;350



Понедельник

Неделя: Первая

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	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	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	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
692	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
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
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	10,28	17,07	75,78	617	0,265	0,3954	5,52	0,0807	1,1949	304,48	361,4	59,992	2,035	62,949	0,001	0,434	0,016
ОБЕД																			
124	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,415	8,037	20,26	155	0,008575	0,08125	0,00775	0,11911	0,0045	191,675	202,5	0,007	0,00045	132	0	0	0,00438
462/п	Шницель из говядины	80	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
595	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
520	Пюре картофельное	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	0,46	0,02	0	0,00853
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	0	0	0	0
п/п	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:	950	30,705	31,814	124,28	915,42	0,306245	0,50772	38,76675	0,36841	3,7565	317,965	650,29	93,314	6,15945	247,21	0,0258	0,013	0,02216
ПОЛДНИК																			
727	Оладья из печени	120	24,2	17	12,78	275	0,36	2,64	9,12	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76
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	0
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	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
442	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	0,023
	Итого:	460	32,79	28,42	51,52	542,54	0,5375	2,8975	14,735	0,08	1,83	298,63	550,85	75,9	11,44	276,51	0,0388	170,08	5,793
	Всего:	2087	73,775	77,304	251,58	2074,96	0,96	1,02	49	6,33	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

23

34

20

76

Вторник

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



беделя: Первая

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	Ср	P	Mg	Ca	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
206	Макароны запеченные с яйцом и сыром	200	8,6	9,06	44,2	289,2	0,106	0,32	0,226	0,18	4	170	207	21,72	2,25	200,2	0,02	0,05	15,97
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	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	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
	Итого:	550	14,75	11,81	100,49	537,7	0,2135	0,4475	3,591	0,21	4,98	281,75	270,45	58,12	5,19	259,4	0,0358	0,28	15,9845
	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	21,825	0,45	0,18375	0	0	0	0
499п/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
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
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:	885	37,38	25,43	140,22	981,61	0,612	0,4385	Директор	0,35385	4,7675	359,11	419,915	123,31	7,79375	657,58	0,3058	17,006	13,92731
	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
311	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	2,3	10,6	26,36	318,67	0,12	0,2267	0,22	2,4	0,05	0,12267	0,12	206,67	0,413	0	0	0	0,015
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	300	5,8	6	7,2	68	0,06	0,45	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	705	15,71	32,5	63,76	640,17	0,2375	0,9392	3,295	2,495	2,43	398,7627	215,37	251,794	2,883	37	0,016	0,5	0,025
	Всего:	2140	67,84	69,74	304,47	2159,48	0,94	1,16	49,6	631	6,98	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078

20

36

21

77

Среда

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



целя: Первая

возрастная категория: с 12 лет и старше

№ цент.	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	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																				
443	Плов из филе кур	220	24,96	19,88	36,63	432,63	0,1	0,187	0,00539	0,4146	1,0063	20,9	217,36	34,716	0,0346	0,02	0	0	0,008217		
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		
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:	560	36,54	25,35	138,71	855,63	0,29	0,323	22,00539	0,5356	1,0063	66,7	351,76	78,116	2,8546	35,02	0,0058	0	0,008217		
	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	Тефтели (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		
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		
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	24,82	25,05	108,2785	721,15	0,601	0,224	50,6	1,3366	6,011	345,3	373,2025	149,02	7,19235	278,535	1,3064	0,916	0,016		
	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		
442	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	0,023		
	Итого:	405	16,26	26,23	28,99	481	0,2725	0,306	3,03	0,12025	2,0798	449,105	507,36	70,025	2,567	24,55	0,02613	0,242	0,0515		
	Всего:	1915	77,62	76,63	275,9785	2057,78	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075		

31

27

18

76

Четверг

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел



Неделя: Первая

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	Р	Mg	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																			
499	Котлета из мяса говядины	80	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	
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	
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:	570	15,85	28,337	100,34	736,92	0,30067	0,32667	17,54	0,0741	0,9905	181,955	399,8	73,2445	4,2685	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	140/40	24,9	26,2	16	448	0,144	0,215	0,004	0,06	0,001	245,4	368,48	0,0026	0,016	0	2,52	503,37	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	
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	
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:	1020	40,237	42,3	113,43	1177,15	0,484	0,508	46,254	0,5301	2,871	365,485	730,77	81,9926	5,398	177,493	2,8258	520,376	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	
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	Молоко кипяченое	250	5,6	6,4	9,4	145	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Итого:	350	5,6	6,4	9,4	383,5	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	Всего:	1940	61,687	77,037	223,17	2297,57	0,96	1,17	47,2	630	7	813	834	220	12,3	864	0,039	3	0,065	

27

43

14

84



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	Р	Мg	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	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	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,625	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:	550	14,25	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	224	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	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:	925	32,56	34,06	115,95	814,25	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 сл. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	336	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045
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
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:	480	33,1	11,1	45,46	447,5	0,1025	0,5775	24,96	0,285	3,015	283	286,25	51,26	1,78	14	0,01	0	0,0145
	Всего:	1955	79,91	68,11	256,985	2059,65	0,95	1,26	48,5	652	6,89	834	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,075

29

35

16

81



Неделя: Вторая

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	B1	B2	C	A	E	P	Mg	Ca	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
n/n	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
n/n	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:	570	42,15	22,73	131,27	833,7	0,425	0,406	10,65	0,051	0,192	261,55	596,9	46,449	2,6663	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)	80	11,79	10,7	8,89	151	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	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
n/n	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
n/n	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:	940	32,83	34,12	121,975	919,75	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
n/n	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
n/n	Бифидок	300	5,8	6	7,2	68	0,06	0,45	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	555	16,46	25,83	26,79	433	0,2525	0,556	0,33	0,10025	3,9798	447,105	509,36	60,025	2,447	31,75	0,00313	0,512	0,0285
	Всего:	2065	91,44	82,68	280,035	2186,45	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

31

34

16

80



Неделя: Вторая

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	B1	B2	C	A	E	P	Mg	Ca	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 говяжья (п/фабр.)	80	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
516	Макароны отварной	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
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
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
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:	590	29,75	24,15	119,41	800,25	0,325	0,2768	22,359	0,2282	1,119	72,2	311,31	60,24	3,56	91,316	0,0058	0,001	0,01085
	ОБЕД																		
86	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,6	5,17	16,66	113,75	0,1	0,1	14,66	0,28	1,28	18,85	118,15	32,92	1,76	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	80	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
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,135	0	0	0,00009
520	Пюре картофельное	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	0,46	0,02	0	0,00853
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
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	
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:	940	28,55	22,667	125,71	827,12	0,49138	0,44149	49,22	2,81575	5,7672	197,115	540,18	147,172	10,28	538,727	1,59313	20,522	2,97562
	ПОЛДНИК																		
2	Хлеб с повидлом	60/30	4,62	1,74	51,64	214,06	0,059	0,027	0,18	0,017	0,887	14,99	36,3	8,9	1,071	0	0	0	0
311	Каша молочная пшеничная с с/масл	200/5	2,3	10,6	26,36	318,67	0,12	0,2267	0,22	2,4	0,05	0,12267	0,12	206,67	0,413	0	0	0	0,015
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
692	Кофейный напиток	200	2,95	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0	0	0,009
	Итого:	605	3,55	5,6	47,4	766,23	0,0475	0,0385	3,915	0,045	0,09	157,6	124,45	9,52	1,217	14,4	0,01	0	0,019
	Всего:	2135	61,85	52,417	292,52	2393,6	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

29

30

25

85

Среда

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	D	Р	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																		
499	Котлеты из мяса кур	80	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
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,135	0	0	0,00009
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	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:	565	10,365	8,09	75,825	600,75	0,46321	0,13532	0,9	0,16075	1,1402	104,82	172,2	37,36	2,29	45,955	0,0118	0,23	0,01059
	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	0,0005
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
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	Икра кабачковая	100	1,9	7	7	90	0,02	0,05	7	0,92	3,1	41	37	15	0,7	31,5	0	0	0
	Итого:	965	26,38	29	126,906	837,9	0,722	0,3605	52,315	1,35635	6,5245	448,15	281,625	134,175	7,89775	519,535	0,0063	0,006	0,01881
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сл. 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
п/п	Фрукт свежее	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
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:	420	32,8	10,8	38,01	501,75	0,09875	0,5662	23,72	0,345	3,015	254	282,125	47,01	2,38	278	0,3	8	0,0095
	Всего:	1950	69,545	47,89	240,741	1940,4	0,97	1,16	49,2	634	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067

22

31

18

71



Четверг
 Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Принем 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	В6	Р	Mg	Ca	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	220	24,96	19,88	36,63	432,63	0,1	0,187	0,00539	0,4146	1,0063	20,9	217,36	34,716	0,0346	0,02	0	0	0,008217		
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	Булочка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	137	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	75	3,625	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:	552	32,685	23,28	114,525	808,13	0,3	5,7259	2,80539	0,41605	1,0063	140,95	335,9	64,586	1,5156	64,62	2,9058	0,021	0,008217		
	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																				
727	Оладья из печени	120	24,2	17	12,78	275	0,36	2,64	9,12	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76		
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	0		
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	52,1	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Фрукт свежее	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		
п/п	Бифидок фруктовый	300	5,8	6	26,8	174	0,06	0,45	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0		
	Итого:	560	32,69	27,72	61,47	571,35	0,51375	3,1362	10,795	0,12	3,73	267,63	548,725	61,65	11,92	547,71	0,3058	178,35	5,765		
	Всего:	2132	94,355	72,75	332,745	2304,98	0,97	1,16	49,2	634	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067		

30
34
21
85

День: Пятница

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



Неделя: Вторая

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	Ca	P	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	230/5	2,645	12,59	30,2	366,32	0,15	0=3	2,8	0,055	0,14	230	207	36,5	0,65	1,04	0,0004	0,413	0,016
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
87	сыр российский (порционно)	20	9,2	11,6	0	144	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:	555	21,345	26,84	95,62	834,32	0,338	0,19	3,87	0,118	0,2	518,25	412,2	90,9	3,56	46,94	0,0062	0,643	0,0205
	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
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
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:	1020	32,41	24,74	170,28	928	0,411	0,4498	39,383	1,25975	1,512	255,885	466,87	105,998	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
п/п	Фрукт свежее	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
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:	400	8,29	6,555	51,32	296,25	0,03275	0,0697	14,453	1,575	78,465	168,51	0,21	0,345	0	0	0,3	8	0,0142
	Всего:	1975	62,045	58,135	317,22	2058,57	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

31

34

11

76



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		Ккал	B1	B2	C	A	D	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
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	0,001	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	
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	300	5,8	6	7,2	68	0,06	0,45	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	550	6,4	6,6	22,1	447,5	0,0675	0,4725	2,915	0,055	2,3	273	190,25	26,5	1,15	22	0,01	0,5	0,01	
	Всего:	2065	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

16

80

День: Вторник

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел _____



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		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																				
499п/п	Котлеты из мяса кур	80	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		
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:	610	16,06	24,84	92,03	597,75	0,3665	0,2275	3,755	0,0449	1,5775	160,225	326,06	58,4225	4,0815	211,5	0,0158	1,431	0,04		
	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	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		
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		
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:	885	40,54	31,43	131,825	991,06	0,5	0,43	13,54	0,26935	2,415	372,61	303,497	303,9475	8,485	910,395	0,8573	151,651	15,13162		
	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	68,66	78,7	267,445	1996,81	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075		

22

36

15

73

Директор МОУ "СОШ № _____" _____ / _____ / _____ 2024г

День: Среда

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел Попова И.В.



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		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Р	Mg	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																			
206	Макарон запеченный с яйцом с сл./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		0,004	
499	Котлета из мяса говядины	80	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:	940	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																			
727	Оладья из печени	120	24,2	17	12,78	275	0,36	2,64	9,12	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76	
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	
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Фрукт свежее	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	
697	Молоко кипяченое	250	5,6	6,4	9,4	145	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356	
	Итого:	510	32,49	28,12	44,07	561,29	0,53375	2,8862	13,495	0,14	1,83	269,63	546,725	71,65	12,04	834,71	4,3058	217,45	5,8006	
	Всего:	2002	68,5	75,72	228,03	1908,54	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069	

18

31

21

70

День: Четверг

Неделя: Третья

Ответственный за организацию горячего питания в МК СОШ № 10 г. Саянска.
Генеральный директор ООО Вкуснодел



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	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																					
443	Плов из филе кур	220	24,96	19,88	36,63	432,63	0,1	0,187	0,00539	0,4146	1,0063	20,9	217,36	34,716	0,0346	0,02	0	0	0,008217		
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		
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	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:		560	37,46	27	131,81	930,63	0,3	0,337	0,75539	0,4256	1,0063	126,35	363,36	87,916	3,4446	45,22	0,0058	0,23	0,012717		
ОБЕД																					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,91	7,95	7,8	115	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	140/40	24,9	26,2	16	448	0,144	0,215	0,004	0,06	0,001	245,4	368,48	0,0026	0,016	0	2,52	503,37	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	90	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0		
Итого:		990	38,92	44,26	137,6	1236	0,45	0,409	20,574	0,4078	2,715	340,27	684,31	71,2526	5,638	582,29	3,9658	791,022	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		
311	Каша молочная пшеничная с с/масл	200/5	2,3	10,6	26,36	318,67	0,12	0,2267	0,22	2,4	0,05	0,12267	0,12	206,67	0,413	0	0	0	0,015		
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	300	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,45	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0		
Итого:		650	12,41	20,79	63,76	630,17	0,2375	0,9392	3,295	2,495	0,19	398,7627	215,37	251,794	2,883	301	4,016	40	0,025		
Всего:		2200	88,79	92,05	333,17	2796,8	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075		

34

45

21

101

Пятница

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел Попова И.В.



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		Ккал	B1	B2	C	A	D	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 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	Ленивые голубцы (п/фабр.)	80	5,4	6,2	5,7	100,5	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		
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0		
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		
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 сахарная консервированная	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	31,41	26,91	172,275	855,75	0,518	0,4293	39,163	2,541	4,854	329,685	448,737	110,575	7,787	669,225	1,57955	20,842	2,9764		
	ПОЛДНИК																				
358	Сырники творожные со ст. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	362	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23		0	0	0,0045		
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		
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	33,5	11,1	56,46	502,5	0,1025	0,5775	24,96	0,285	3,015	283	286,25	51,26	1,78	514	0,01	0	0,0145		
	Всего:	1952	75,49	53,21	323,515	2034,75	0,94	1,16	49,6	631	6,98	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078		

25

31

18

75

День: Понедельник

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ № 1 г. Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел



№ 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	С	P	Mg	Ca	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 сахаром и 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			
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	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	80	11,79	10,7	8,89	151	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			
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	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:	950	32,37	28,92	122,3625	792,25	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																					
727	Оладья из печени	120	24,2	17	12,78	275	0,36	2,64	9,12	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76			
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			
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,04	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0			
п/п	Фрукты	110	0,7	0,7	15,6	48	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01			
п/п	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	0,023			
442	Итого:	470	32,89	28,52	52,22	547,04	0,5375	2,8975	14,735	0,08	1,83	298,63	550,85	75,9	11,44	276,51	0,0388	170,08	5,793			
	Всего:	1975	77,225	73,72	259,6475	1980,96	0,95	1,26	48,5	652	6,89	834	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,075			

24
29
20
73

День: Вторник

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел _____



Неделя: Четвертая

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	E	P	Ca	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																				
363	Тефтели мясные с соусом смет-томат	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		
516	Макарон отварной	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		
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	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:	565	19,415	20,49	95,025	645	0,302	0,0929	3,06	0,11145	3,53	58,04	142,11	40,3	1,7046	150,316	0,0059	0,931	0,0066		
	ОБЕД																				
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,415	8,037	20,26	155	0,008575	0,08125	0,00775	0,11911	0,0045	191,675	202,5	0,007	0,00045	132	0	0	0,00438		
443	Плов из филе кур	220	24,96	19,88	36,63	432,63	0,1	0,187	0,00539	0,4146	1,0063	20,9	217,36	34,716	0,0346	0,02	0	0	0,008217		
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	0	0	0	0		
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		
	Итого:	880	36,105	29,117	124,78	908,63	0,340575	0,44925	32,01314	0,72481	3,4608	274,425	604,21	96,193	4,26505	308,77	0,3058	17,006	1,815597		
	ПОЛДНИК																				
311	Каша молочная пшеничная с с/масл	200/5	2,3	10,6	26,36	318,67	0,12	0,2267	0,22	2,4	0,05	0,12267	0,12	206,67	0,413	0	0	0	0,015		
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008		
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 фруктовый	300	5,8	6	26,8	174	0,06	0,45	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0		
	Итого:	670	16,48	21,8	70,54	645,67	0,3225	0,9067	0,52	2,54625	5,925	281,9977	350,92	258,845	3,85	8,75	0,00313	0,5177	0,0255		
	Всего:	2115	72	71,407	290,345	2199,3	0,97	1,16	49,2	6,34	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067		

24

33

21

78

Среда

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



Неделя: Четвертая

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	Р	Mg	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	220	17,65	14,75	15,07	246,4	0,004	0,0358	8,415	0,022	0,0759	167,57	203,89	35,596	0,0036	1,89	0	70,8	0,01	
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:	560	26,195	24,62	83,655	651,9	0,204	0,1018	9,715	0,103	1,7659	203,77	405,04	69,816	1,8906	38,04	0,00606	70,92	0,019	
	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	1,2	0,5	12	36	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0	
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	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 сг. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	362	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	212	278	36,56	0,23	0	0	0	0,0045	
п/п	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	0,023	
	Итого:	350	37,1	16,9	26,96	406	0,155	0,725	12,345	0,18	3,415	452	458	64,56	0,35	0,8	0,023	0,23	0,0275	
	Всего:	1845	97,685	66,17	323,805	2034,15	0,96	1,18	46,5	0,31	6,88	831	845	240	12,9	840	0,035	3,08	0,056	

24

36

15

75

День: Четверг

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска:
Генеральный директор ООО Вкуснодел



Неделя: Четвертая

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																		
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
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
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
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	22,665	7,05	92,605	540,5	0,21	0,369	35,39	0,19575	0,14	244,37	252,85	62,13	3,913	289	0,0288	0,13	0,011
	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
499 п/п	Котлеты из мяса кур	80	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
794	Соус молочный	30	1,3	3,3	4	51	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
516	Макароны 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:	950	21,38	36,24	138,15	1022,75	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																		
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
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	300	2,8	2,5	11	78	0	0	1,8	0	0	242	0	30	2	8	0	0,5	0
	Итого:	550	12,69	13,855	67,17	392,5	0,0075	0,0225	4,773	1,365	78,505	391,705	209,56	43,27	3,615	105,56	0,52	6,89	2,8592
	Всего:	2055	56,735	57,145	297,925	1955,75	0,97	1,06	48,5	634	6,98	824	826	245	12,7	828,6	0,038	3,56	0,068

20

38

14

72

День: Пятница

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



Неделя: Четвертая

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	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			
684	Чай с сахаром и 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			
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	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:	555	9,97	15,76	92,685	688,9	0,308	0,33	2,77	0,058	0,141	274,52	331,14	77,41	3,494	35	0,00606	0	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			
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			
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	31,37	20,09	147,655	694,25	0,3905	0,4425	32,58	0,1918	2,57	319,77	406,68	101,707	6,733	395,197	0,309556	17,456	1,8185			
	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			
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	19,25	11,99	75,09	476,5	0,0275	0,0881	16,135	0,395	2,354	383	396,25	37	1,586	515,452	0,0313	0,0213	0,0313			
	Всего:	1835	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			

25
26
18
68



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	среднедневн	суточный норма	60-75 % от суточной нормы
белки	73,78	67,84	77,62	61,69	79,91	91,44	61,85	69,55	94,36	62,05	43,60	68,66	68,50	88,79	75,49	77,23	72,00	97,69	56,74	62,00	72,54	90	54 - 67,5
жиры	77,30	69,74	76,63	77,04	68,11	82,68	52,42	47,89	72,75	58,14	59,81	78,70	75,72	92,05	53,21	73,72	71,11	66,17	57,15	89,40	69,00	92	55,2 - 69
углеводы	251,58	304,47	275,98	223,17	256,99	280,04	292,32	240,74	332,75	317,22	261,50	267,45	228,03	333,17	323,52	259,65	290,35	323,81	297,98	265,50	281,32	383	229,8 - 287,25
калорийность	2075,0	2159,5	2057,8	2297,6	2059,7	2186,5	2393,6	1940,4	2305,0	2058,6	2218,1	1996,8	1908,5	2796,8	2034,8	1981,0	2199,3	2034,2	1955,8	1899,0	2127,88	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	0,07	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	среднедневн	60-75 % от суточной нормы	
завтрак %	23	20	31	27	29	31	29	22	30	31	30	22	18	34	25	24	24	24	20	25	26	20-25%	20-25%
обед %	34	36	27	43	35	34	30	31	34	34	34	36	31	45	31	29	33	36	38	26	34	30-35%	30-35%
полдник %	20	21	18	14	16	16	25	18	21	11	16	15	21	21	18	20	21	15	14	18	18	10-15%	10-15%
общее %	76	77	76	84	81	80	85	71	85	76	80	73	70	101	75	73	78	75	72	68	78	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	суммарный объем блюд по приемам пищи	среднедневная
завтрак	552	550	560	570	550	570	590	565	552	555	550	610	552	560	582	555	565	560	555	555	не менее 550	563
обед	950	885	950	925	925	940	940	965	1020	1020	965	885	940	990	990	950	880	935	950	930	не менее 800	947
полдник	460	705	405	480	480	555	605	420	560	400	550	405	510	650	380	470	670	350	550	350	не менее 350	498
общее	1962	2140	1915	1975	1955	2065	2135	1950	2132	1975	2065	1900	2002	2200	1952	1975	2115	1845	2055	1835	не менее 1700	2007

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	среднеменю	суточная норма	60-75 % от суточной нормы
хлеб ржано-пшеничный	50,0	80,2	100,0	50,0	100,0	100,0	50,0	50,0	50,0	100,0	50,0	100,0	50,0	50,0	40,0	50,0	175,0	75,0	50,0	50,0	71,01	120	70 - 90
хлеб пшеничный	173,0	160,0	150,0	150,0	125,0	180,0	185,0	125,0	173,0	150,0	154,0	100,0	203,0	180,0	140,0	203,0	50,0	150,0	125,0	54,0	140,00	200	120 - 150
мука пшеничная	1,5	128,8	5,9	50,0	13,0	1,5	2,8	24,9	128,8	45,0	4,1	128,8	0,9	5,0	21,0	1,3		148,3	46,5		38,01	20	12 - 15
крупа, бобовые	38,8	61,0	49,5	64,8	50,0	81,4	40,0	59,4	53,6	41,0	85,1	45,0	4,1	122,8	29,7	95,1	90,0	10,0	10,0	4,1	55,82	50	30 - 37,5
макаронные изделия	0,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	42,0	0,0	8,0	0,0	61,2		61,2	0,0	13,78	20	12 - 15
картофель	295,0	83,0	27,0	264,0	310,3	100,0	375,5	83,0	127,0	250,4	147,9	133,0	201,1	40,0	324,0	22,0	75,0	365,0	250,4	324,0	189,88	187	112,2 - 140,25
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленные и квашеные в т.ч. томат-пюре, зелень	146,0	130,8	517,1	193,8	158,0	131,8	168,2	413,0	216,9	181,0	261,6	133,8	358,1	221,1	173,0	226,0	162,8	44,8	229,8	130,8	209,92	320	192 - 240
фрукты свежие	108,0	200,0	72,0	100,0	172,0	0,0	130,0	172,0	208,0	172,0	100,0	0,0	108,0	122,0	180,0	110,0	0,0	100,0	100,0	172,0	116,30	185	111 - 138,75
сухофрукты	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	9,00	20	12 - 15
сок/плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. Инстантные	260,0	0,0	260,0	0,0	200,0	60,0	60,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	60,0	0,0	200,0	200,0	60,0	200,0	0,0	200,0	118,00	200	118 - 150
мясо 1-й категории	100,0	79,1	95,0	100,0	0,0	100,0	210,0	95,0	0,0	0,0	95,0	79,1	100,0	0,0	80,0	100,0	95,0	0,0	0,0	0,0	66,41	78	46,8 - 58,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	144,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	144,0	0,0	0,0	0,0	144,0	0,0	0,0	144,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,80	40	24 - 30
Птица (цыплята-бройлеры пограшенные 1кг)	0,0	0,0	97,9	0,0	70,0	0,0	0,0	100,0	97,9	0,0	0,0	100,0	0,0	97,9	0,0	0,0	68,5	116,6	100,0	0,0	42,44	53	31,8 - 39,75
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое	0,0	0,0	0,0	255,5	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0	0,0	25,0	0,0	255,5	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0	125,0	46,80	77	46,2 - 57,75
молоко	178,8	183,8	50,0	500,0	246,0	246,6	210,8	80,0	0,0	327,2	210,4	87,5	315,0	200,8	208,8	165,9	100,8	130,0	180,3	240,4	193,16	350	190 - 262,5
Кисломолочная пищевая продукция	0,0	300,0	0,0	0,0	0,0	300,0	0,0	0,0	300,0	0,0	300,0	0,0	0,0	300,0	0,0	0,0	300,0	0,0	300,0	0,0	105,00	180	105 - 135
творог (5%- 9% м.д.ж)	0,0	0,0	0,0	0,0	101,0	0,0	0,0	151,5	0,0	0,0	95,3	0,0	0,0	0,0	151,5	0,0	0,0	151,5	0,0	95,3	37,31	60	36 - 45
сыр	16,0	49,0	25,0	4,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	18,8	21,0	20,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,84	15	9 - 11,25
сметана	10,0	10,0	17,5	10,0	0,0	0,0	0,0	7,5	20,0	10,0	11,5	10,0	10,0	0,0	0,0	10,0	17,5	10,0	34,0	4,0	9,60	10	6 - 7,5
масло сливочное	32,8	26,0	14,0	45,4	13,0	21,0	21,5	12,3	20,0	25,0	19,6	18,0	25,0	20,0	17,0	27,3	16,0	15,5	14,5	19,0	21,14	35	21 - 26,25
масло растительное	7,8	4,0	17,6	13,0	4,0	11,7	8,1	17,6	11,8	14,0	11,0	5,5	16,8	11	9,0	8,1	8,0	6,0	22,6	3,0	10,53	18	10,5 - 13,5
яйцо кур (гр)	0,0	60,7	133,4	7,9	45,0	133,4	0,0	5,5	0,0	7,9	5,0	100,0	61,7	0,0	6,5	0,0	40,0	46,5	12,9	5,0	33,57	40	24 - 30
сахар (в т.ч. в продуктах) кондитерские изделия (без крема)	27,3	40,0	25,0	36,5	55,0	55,9	68,4	50,3	20,0	42,3	54,7	35,0	40,0	44,0	55,5	36,1	44,0	55,0	58,9	47,4	44,56	35	21 - 26,25
чай	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	40,0	0,0	0,0	40,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	13,50	15	9 - 11,25
кофе	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,60	1	0,6 - 0,75
кофеинный напиток	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	6,0	0,0	0,70	1,2	0,7 - 0,9
дрожжи хлебопекарные	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,30	0,3	0,18 - 0,23
крахмал	10,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	10,0	0,0	3,50	4	2,4 - 3
соль пищевая поваренная йодированная	4,50	2,50	4,70	5,90	4,50	5,80	3,00	5,80	4,00	5,00	5,20	3,00	4,60	1,50	4,50	4,00	3,50	3,50	5,90	6,00	4,37	5	3 - 3,75
Специи	1,0	1,2	1,1	1,2	2,0	1,2	1,2	2,0	2,0	1,0	1,4	1,2	2,0	1,4	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,50	2	1,2 - 1,5

