

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор



В. Почерней

2023 г.

Согласовано

Директор МОУ «СОШ № 8»

В.В. Семечев



2023 г.

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



1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
завтрак					завтрак				
Каша молочная рисовая вязкая 200/5	Биточки мясные (п/фабр)90;100 томатный соус 30	Котлета рыбная (п/фабр)90;100	Каша молочная пшениная жидкая 230/5	Омлет с сырами маслом сливочным150/5;200/5	Каша молочная "Дружба" 200/5	Котлета рыбная(п/фабр)90;100	Биточки мясные (п/фабр)90;100 томатный соус 30	Каша молочная рисовая вязкая 200/5	Котлета из говядины (п/фабр) 90;100Соус томатный 30
	Рис припущенный 150;180	Картофельное пюре 150;180				Картофель отварной с маслом сливочным 150;180	Каша гречневая вяз 150;180		Вермишель отварная150;180
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Какао с молоком 200	Напиток из свежего апельсина 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Кофейный напиток 200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Напиток из свежего апельсина 200
Хлеб пшеничный50;100	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;100	Хлеб пшеничный135;135	Хлеб пшеничный50;100	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;135	Хлеб пшеничный50;50
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Яблоко 100	Печенье 20	Сыр российский (порционно)20	Масло сливочное (порционно) 10	Печенье 40	Мандарин 100	Масло сливочное (порционно) 10	Сыр российский (порционно)20	Печенье 20
обед					обед				
Щи из св капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с макаронами 200; 250	Борщ со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с горохом 200;250	Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25	Суп картофельный с пшеном 200;250	Рассольник со сметаной 200/10; 250/10	Свекольник со сметаной 200/10;250/10	Борщ со сметаной 200/10;250/10	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10
Шницель из говядины(п/фабр) 90;100	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Печень по-строганоски 90;100	Биточки рыбные 90;100	Жаркое с курицей 150;200	Гуляш из филе кур(п/фабр)90;100	Печень по-строганоски 90;100	Тефтели (п/фабр)с соусом смет-томат110	Изделие из кур запеченое(п/фабр)90;100	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	Соус смет-томат 30		Соус томатный 30					Соус томатный 30	
Картофель отварной с маслом сливочным 150;180	Каша гречневая вязкая 150;180	Каша перловая вязкая 150;180	Каша рисовая вязкая 150;180		Каша перловая вяз 150;180	Каша рисовая вязкая 150;180	Сложный гарнир 150;200	Макароны отварные150;180	Картофельное пюре 150;180
Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;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; 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; 50
Напиток из свежего апельсина 200	Компот из шиповника 200	Кисель из сока вишневого200	Компот из кураги 200	Компот из яблос с лимоном 200	Компот из кураги 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из изюма 200	Кисель из сока вишневого200	Компот из яблос с лимоном 200
			Гренки ржано-пшен 25				Гренки ржано-пшен 25		
Икра кабачковая пром/п 60;100	Икра свекольная 60;100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Помидор свежий долька 60;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Икра морковная 60;100	Огурец свежий долька 60;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Помидор свежий долька 60;100
полдник					полдник				
Блины 60;90	Вафли 20	омлет натуральный с маслом 150/5;200/5	Булочка дорожная 50;100	Сырники творожные со сг. Молоком 100/50	Вафли 20	Олады 60;90	Запеканка твор со сг. молоком 100/50; 150/50	Булочка дорожная 50;100	Блины с маслом сливочным 60/10;90/10
соус шоколадный 40;60	Яблоко 100;130	хлеб ржано-пшен 50	Мандарин 100		банан 100;130	соус шоколадный 40;60		Конфета шоколадная 50	Яблоко 100
Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок яблочный 200	Бифидок фрукт 200	Сок вишневый 200	Бифидок фрукт 200	Снежок 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Сок вишневый 200

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Ответственный за организацию питания в МОУ СОШ г.Саянска:
Генеральный директор ООО "Саянское" П.В.

Меню составила медсестра по детскому питанию МОУ СОШ г.Саянска: Тарасова П.А.



3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
завтрак									
Каша молочная гречневая вязкая 200/5	Биточки мясные (п/фабр)90;100 томатный соус 30	Гуляш из филе кур(п/фабр)90;100	Каша молочная пшениная жидкая 230/5	омлет натуральный с маслом 150/5;200/5	Суп молочный с макаронon изделиями 200/5	Тефтели (п/фабр)с соусом смет-томат110	Котлета из говядины (п/фабр)90;100	Каша молочная "Дружба" 200/5	Плов из филе кур(п/фабр) 200
	Каша гречневая вяз 150;180	Картофельное пюре 150;180				Вермишель отварная150;180	Картофель отварной с маслом сливочным 150;180		
Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Кофейный напиток 200	Чай с молоком 200	Напиток из свежего апельсина 200	Чай с сахаром200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром200
Хлеб пшеничный50;100	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный55;105	Хлеб пшеничный 125;125	Хлеб пшеничный50;100	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный75;125	Хлеб пшеничный50;100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Яблоко 100	Печенье 20	Масло сливочное (порционно) 10	Сыр российский (порционно)20	Печенье 45	Мандарин 100	Масло сливочное (порционно) 10	Сыр российский (порционно)20	Печенье 50

обед					обед				
Суп картофельный с горохом 200;250	Свекольник со сметаной 200/10;250/10	Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25	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 смет-томат110	Биточки рыбные 90;100	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Жаркое по-домашнему 150;200	Котлета рыбная(п/фабр)90;100соус томатный 30	Шницель из говядины (п/фабр)90;100	Изделие из кур запеченое(п/фабр)90;100	Печень по-строганоски 90;100	Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100	Котлета рыбная(п/фабр)90;100
	Соус томатный 30				Соус томатный 30	Соус томатный 30		Соус смет-томат 30	
Каша перловая вяз 150;180	Каша рисовая вязкая 150;180	Сложный гарнир150;200		Каша рисовая вязкая 150;180	Каша гречневая вяз 150;180	Капуста тушеная 150;180	Рис припущенный 150;180	Макароны отварные150;180	Сложный гарнир150;200
Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;50	Хлеб пшеничный50;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; 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; 50
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока вишневого200	Напиток из свежего апельсина 200	Компот из кураги 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока вишневого200	Компот из шиповника200	Компот из изюма 200	Компот из сухофруктов 200
Гренки ржано-пшен 25							Гренки ржано-пшен 25		
Икра свекольная 60;100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Огурец свежий долька 60;100	Икра кабачковая пром/п 60;100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100	Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Икра свекольная 60;100	Помидор свежий долька 60;100	Икра морковная 60;100	Огурец свежий долька 60;100

полдник					полдник				
Вафли 20	Омлет с сыром и маслом сливочным150/5;200/5	Блины 60;90	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Сырники творожные со сг. Молоком 100/50	Оладьи 60;90	Яйцо отварное 50;100	Сырники творожные со сг. Молоком 100/50; 150/50	Булочка дорожная 50	Запеканка твор со сг. молоком 100/50
Банан 100	хлеб ржано-пшен 50	соус шоколадный 40;60	Мандарин 100;120		соус шоколадный 40;60	хлеб ржано-пшеничный 50		Банан 100	
Бифидок фрукт 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок абрикосовый 200	Бифидок фрукт 200	Молоко кипяченое 200	Сок персиковый 200	Йогурт фруктовый 200	Сок абрикосовый 200

Меню составила медсестра: Попова С.В. Организатор: Замосина Е.А.



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	среднедневной	суточная норма	60-75 % от суточной нормы	
белки	63,80	62,20	64,20	62,50	63,00	63,40	62,50	64,00	61,50	65,00	61,50	62,40	64,90	63,00	62,50	65,10	61,50	63,00	62,40	63,00	63,00	63,00	90	54 - 67,5
жиры	64,50	64,40	62,50	63,50	63,90	61,50	65,59	64,50	62,60	63,50	61,90	64,50	64,30	63,20	64,00	64,90	64,50	64,00	64,40	64,00	64,40	64,40	92	55,2 - 69
углеводы	247,89	232,70	289,60	241,85	297,20	284,50	227,66	264,00	289,25	289,48	297,50	269,00	269,10	267,40	265,50	268,40	264,40	267,00	264,00	265,50	268,10	268,10	383	229,8 - 287,25
калорийность	2044,7	1912,0	1907,0	1901,0	1900,0	1899,0	1903,0	1909,0	1907,0	1909,0	1897,0	1908,0	1903,0	1901,0	1909,0	1908,0	1900,0	1897,0	1903,0	1899,0	1910,84	1910,84	2720	1632 - 2040
Витамин В1	0,83	0,98	1,06	0,94	1,06	1,02	1,06	1,07	1,01	0,95	0,96	0,98	0,96	0,95	0,94	0,95	0,97	0,96	0,97	0,96	0,98	0,98	1,4	0,84 - 1,05
Витамин В2	1,17	1,06	1,09	1,02	1,25	1,06	1,10	1,16	1,09	1,21	1,05	1,08	1,02	1,15	1,16	1,26	1,16	1,18	1,06	1,17	1,12	1,12	1,6	0,96 - 1,2
Витамин С	51,60	52,60	50,20	49,00	48,60	45,60	48,50	49,50	49,50	48,00	49,00	48,60	49,00	50,70	49,60	48,50	49,20	46,50	48,50	47,20	49,00	49,00	70	42 - 52,5
Витамин А	642,00	630,00	621,00	632,00	620,00	621,00	630,00	631,00	632,00	612,00	630,00	623,00	633,00	631,00	631,00	652,00	634,00	631,00	634,00	630,00	630,00	630,00	900	540 - 675
Витамин D	7,04	7,03	7,16	6,98	6,99	7,00	6,80	7,00	7,01	7,01	7,00	7,30	7,01	7,00	6,98	6,89	6,99	6,88	6,98	7,00	7,00	7,00	10	6 - 7,5
Кальций	901	826	864	844	832	842	864	896	825	834	861	822	831	808	822	834	826	831	824	813	840,00	1200	720 - 900	
Фосфор	826	820	856	894	846	835	840	842	856	864	826	846	822	822	834	826	840	845	826	834	840,00	1200	721 - 900	
Магний	218	215	205	220	225	208	210	216	210	200	226	221	225	219	225	221	220	240	245	220	219,45	300	180 - 225	
Железо	16,0	12,5	10,2	13,0	12,2	11,6	13,0	14,6	12,4	11,2	10,2	14,5	12,6	12,9	10,3	13,5	13,5	12,9	12,7	12,3	12,60	18	10,8 - 13,5	
Калий	826,0	892,3	852,0	804,3	836,0	846,0	856,8	842,0	856,0	820,0	826,0	845,0	826,0	822,0	840,0	836,0	841,0	840,0	828,6	864,0	840,00	1200	720 - 900	
Селен	0,038	0,036	0,034	0,036	0,026	0,020	0,045	0,043	0,051	0,021	0,038	0,036	0,035	0,025	0,025	0,038	0,037	0,035	0,038	0,039	0,035	0,05	0,05	0,03 - 0,04
Фтор	2,80	3,50	2,90	2,98	3,88	2,40	2,36	2,90	1,40	2,20	2,98	2,50	3,10	2,87	2,04	3,09	2,55	3,08	3,56	3,00	2,80	4	2,4 - 3	
Йод	0,072	0,069	0,068	0,078	0,069	0,065	0,075	0,069	0,072	0,070	0,076	0,070	0,069	0,075	0,078	0,075	0,067	0,056	0,068	0,065	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	среднедневной	60-75 % от суточной нормы		
завтрак %	27%	22%	22%	24%	26%	34%	29%	27%	24%	25%	24%	26%	28%	23%	23%	23%	23%	26%	27%	24%	25%	25%	20-25%	20-25%
обед %	38%	36%	40%	33%	33%	34%	34%	32%	42%	35%	34%	40%	28%	38%	42%	36%	34%	31%	37%	34%	36%	36%	30-35%	30-35%
полдник %	9%	16%	13%	18%	16%	7%	12%	19%	9%	15%	17%	9%	25%	14%	10%	16%	18%	18%	11%	18%	15%	15%	10-15%	10-15%
общее %	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	78%	75%	75%	75%	75%	82%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	76%	75%	75%	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	суточный объем блюд по приемам пищи	среднедневная	
завтрак	557	660	550	555	550	552	630	570	567	580	550	660	557	550	550	550	640	550	550	550	550	не менее 550	574
обед	940	960	940	985	875	930	940	945	970	890	965	970	975	810	960	970	840	955	970	950	950	не менее 800	937
полдник	350	350	455	400	350	350	350	400	350	400	350	455	350	365	350	350	350	400	350	350	350	не менее 350	371
общее	1847	1970	1945	1940	1775	1832	1920	1915	1887	1870	1865	2085	1882	1725	1860	1870	1830	1905	1870	1850	1850	не менее 1700	1882

Меню составила медсестра по диетологии высшей категории



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	средне- дневная норма	утрошная норма	60-75 % от суточной норма	
хлеб ржано-пшеничный	50,0	50,0	100,0	100,0	50,0	50,0	150,0	100,0	100,0	50,0	100,0	100,0	150,0	100,0	100,0	50,0	100,0	100,0	50,0	50,0	80,0	120	72 - 90	
хлеб пшеничный	168,0	136,0	136,0	120,0	150,0	150,0	118,0	150,0	100,0	118,0	150,0	150,0	120,0	150,0	150,0	168,0	118,0	150,0	150,0	150,0	150,0	200	200	120 - 150
мука пшеничная	22,3	1,3	1,3	0,0	15,0	25,0	22,3	45,0	23,7	30,0	26,0	0,0	30,0	0,9	1,3	1,0	2,4	30,9	1,5	0,0	14,00	20	12 - 15	
крупа, бобовые	42,0	68,0	0,0	27,8	4,0	8,0	54,2	43,0	38,9	25,0	50,0	43,0	58,0	14,0	50,0	38,0	50,0	23,0	0,0	72,0	35,45	50	30 - 37,5	
макаронные изделия	0,0	0,0	16,0	8,0	52,0	0,0	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	60,0	12,0	0,0	0,0	60,0	0,0	14,00	20	12 - 15	
картофель	214,0	140,0	120,0	188,3	220,0	0,0	10,0	20,0	204,1	123,0	10,0	220,0	168,3	188,1	240,0	160,0	60,0	154,2	148,3	20,0	130,41	187	112,2 - 140,25	
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашеные в т.ч. томат-пюре, зелень	309,0	116,8	200,4	228,7	241,0	197,0	190,0	250,0	209,0	315,3	280,0	205,0	209,3	230,6	195,0	150,0	320,0	226,6	150,6	200,0	221,21	320	192 - 240	
фрукты свежие	200,0	0,0	200,0	10,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	46,0	400,0	0,0	200,0	400,0	100,0	200,0	0,0	0,0	46,0	200,0	130,10	185	111 - 138,75	
сухофрукты	20,0	20,0	20,0	2,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	0,0	20,0	0,0	14,10	20	12 - 15	
соки/плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. Инстантные	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	50,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	200,0	142,50	200	120 - 150	
мясо 1-й категории	88,0	88,0	0,0	0,0	88,0	0,0	0,0	168,0	0,0	88,0	79,0	79,0	0,0	88,0	0,0	88,0	88,0	88,0	88,0	0,0	55,90	78	46,8 - 58,5	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	28,00	40	24 - 30	
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные Iкат)	0,0	80,0	0,0	80,0	0,0	80,0	0,0	0,0	145,0	0,0	0,0	0,0	80,0	145,0	0,0	0,0	50,0	0,0	80,0	0,0	37,00	53	31,8 - 39,75	
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое	0,0	0,0	145,0	120,0	0,0	0,0	182,0	0,0	0,0	120,0	0,0	182,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	182,0	55,55	77	46,2 - 57,75	
молоко	136,0	200,0	360,0	265,5	282,0	243,2	211,0	193,0	211,5	284,5	256,0	265,0	211,5	261,5	211,0	181,0	280,0	262,0	222,3	193,0	236,50	350	210 - 262,5	
Кисломолочная пищевая продукция	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	220,0	0,0	220,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	122,00	180	108 - 135	
творог (5%- 9% м.д.ж)	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	180,0	42,00	60	36 - 45	
сыр	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	20,0	10,25	15	9 - 11,25	
сметана	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	3,0	10,0	10,0	15,0	0,0	10,0	10,0	10,0	10,0	12,0	0,0	10,0	0,0	10,0	10,0	7,00	10	6 - 7,5	
масло сливочное	18,8	12,1	30,8	23,3	42,0	16,7	29,0	20,0	35,0	25,6	32,6	27,3	15,6	18,9	35,0	15,0	30,3	20,0	26,0	15,0	24,44	35	21 - 26,25	
масло растительное	4,0	9,6	7,6	19,0	19,0	15,3	12,0	17,0	6,0	18,0	13,9	14,0	14,3	19	8,2	3,6	9,0	19,0	16,0	8,0	12,63	18	10,8 - 13,5	
яйцо кур (гр)	0,0	0,0	80,0	0,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	150,0	0,0	50,0	0,0	0,0	150,0	29,20	40	24 - 30	
сахар (в т.ч.в продуктах)	22,0	25,6	30,8	30,2	26,0	27,2	27,8	30,2	19,0	23,9	32,2	15,0	25,3	18,0	15,2	25,0	18,6	26,0	26,0	26,0	24,50	35	21 - 26,25	
кондитерские изделия (без крема)	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	20,0	50,0	10,50	15	9 - 11,25	
чай	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,40	2	1,2 - 1,5	
какао	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,84	1,2	0,72 - 0,9	
кофейный напиток	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	1,40	2	1,2 - 1,5	
дрожжи хлебопекарные	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,60	0,00	0,21	0,3	0,18 - 0,23	
крахмал	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	2,75	4	2,4 - 3	
соль пищевая поваренная йодированная	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	5	3 - 3,75	
Специи	1,0	1,0	1,5	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,5	1,4	1,0	2,0	1,6	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,40	2	1,2 - 1,5	



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолог высшей категории: Тарасова [Имя]

№ 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																			
302	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107	
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	0	
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	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,36	0,1	0	0,002	0	46	164	66	3,6	70	0,01	0	0	
	Итого:	557	21,51	18,32	107,92	690	0,5765	0,4914	9,285	0,0427	1,88	210,67	282,54	84,824	5,036	222	0,001	1,3	0,0107	
	ОБЕД																			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,91	7,95	7,8	115	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028	
462/п	Шницель из говядины	100	14,56	10,6	8,78	293	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005	
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,68	0,53	25,98	144	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	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	2,64	0,48	13,68	72	0,09	0,04	0	0,005	1,1	17,5	79	23,5	1,95	0,6	0,0025	0,086	0,036	
699	Напиток из свежего апельсина	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	0	
п/п	Икра кабачковая	100	0,33	2,33	2,33	111,67	0	0	0	0,08	0	0,6	1,58	0,03	0,02	38,33	0	0,01	0	
	Итого:	940	27,75	22,39	106,86	952,67	0,374	0,41	44,485	0,50245	1,1	275,36	374,74	98,935	6,552	487,07	0,0225	0,097	0,0498	
	ПОЛДНИК																			
727	Блины	90	6,99	6,26	30,87	190	0,0006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061	
616	Соус шоколадный	60	6,99	6	21,56	195	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061	
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:	350	19,58	18,66	61,83	402	0,0866	0,238	4,26	0,164	0,7096	344,62	217	28,28	0,58	139	0	0,475	0,0352	
	Всего:		63,8	64,5	247,89	2044,7	0,83	1,17	51,6	642	7,04	901	826	218	16	826	0,038	2,8	0,072	

20%

35%

15%

70%



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолог по специальности: Тарасова А.

№ 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	Д	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																		
451 п/п	Биточки из говядины	100	26,35	8,5	7,11	134	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005
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
512	Рис припущенный	180	4,4	7,4	46,2	114	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	23,5	0,46	139,1	0	0	0,0046
685	Чай с сахаром	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
96	Яблоко свежее	100	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	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:	660	35,06	21,79	93,49	477	0,17321	0,16682	0,445	0,1052	2,1	56,26	266,079	64,835	3,181	307,15	0,01224	0,136	0,00969
	ОБЕД																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,81	9,55	15,38	81,25	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045
499п/п	Котлеты из мяса кур	100	1,97	12,79	9,37	136,67	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
601	Соус сметанный с томатом	30														2,2	0	0	0
516	Каша гречневая вязкая	180	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0				
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
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	1	24,8	44,17	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	156	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01
	Итого:	960	28,51	35,83	147,65	801,69	0,55	0,3568	50,25	0,18862	3,7758	405,235	246,5	89,905	5,9966	412,07	0,00323	1,212	0,0419
	ПОЛДНИК																		
358	Вафли	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0
п/п	Банан свежий	130	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:	350	7,24	7,59	45,29	410	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,0326	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01
	Всего:		62,2	64,4	232,7	1912	0,98	1,06	52,6	630	7,03	826	820	215	12,5	892,3	0,036	3,5	0,069

20%

35%

15%

70%

День: Среда

Ответственный за организацию питания в МОУ «Саянска»
 Генеральный директор ООО ВкусноДел



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетологии высшей категории: Тарабанова

№ 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
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
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	56	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
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	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	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	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:	550	20,7	15,64	119,85	545	0,1435	0,3075	14,08	0,0925	0,095	142,77	231,11	66,73	3,663	263,2	0,00892	0,68	0,0139
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	250/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
431	Печень по строгановски	100	13,6	13,6	3,9	196	0,1	0,6	8,4	0,5	0,054	45,2	122,6	13,6	2,6	150,3	0,09	59,13	4,8
302	Каша перловая вязкая	180	2,6	1,3	18,5	81	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
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 вишневого сока	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	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004
	Итого:	940	26,04	22,12	96,76	934	0,6425	0,815	40,06	0,77315	1,429	229,245	386,46	74,623	6,812	411,44	0,10093	59,565	4,8115
	ПОЛДНИК																		
340	Омлет натуральный с малом сливочным	200/5	15,1	15,6	2,9	135	0,032	0,16	0,032	0,03	3	283	62	0,032	0,026	32,6	0,0062	0,086	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	Сок яблочный	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	42	0	0	0,003
	Итого:	455	24,2	22,2	46,8	428	0,2045	0,34	0,192	0,07625	4,375	427,875	236	33,667	2,483	75,35	0,00933	0,098	0,0415
	Всего:		64,2	62,5	289,6	1907	1,06	1,09	50,2	621	7,16	864	856	205	10,2	852	0,034	2,9	0,068

20%

35%

15%

70%

День: Четверг

Ответственный за организацию горячего питания: Саянска
 Генеральный директор ООО Вкусное Поле: В.



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетистка по диетологии: Тарасова

№ 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 пшеничная жидкая	230/5	4,446	7,93	29,64	150	0,069	0,019	1,07	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
693	Какао с молоком	200	0	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	
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,052	0,192	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:	555	12,996	15,88	71,03	391	0,257	0,209	2,14	0,074	0,192	192,84	190,694	49,5127	3,07	100,3	2,9058	0,23	0,00494	
	ОБЕД																			
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0	
388 п/п	Биточки рыбные	100	12,16	5,68	6,98	146	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	
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	
302	Каша рисовая вязкая	180	4,4	7,4	46,2	250	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	0,0005	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 кураги	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0	
п/п	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
	Итого:	985	28,02	29,44	150,13	904	0,45371	0,27182	15,18	0,2237	1,455	299,055	663,15	110,705	6,74	737,832	0,73013	181,532	0,03664	
	ПОЛДНИК																			
741 п/п	Булочка Дорожная	100	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	Мандарин	100	0	0	17,1	23	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005	
п/п	Бифидок фруктовый	200	2,5	0,6	7,2	24	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0	
	Итого:	400	5,99	7,49	53,38	328	0,3025	0,446	0,36	0,04625	1,435	272,655	307,37	47,3776	2,857	272,75	4,00313	40,012	0,005	
	Всего:		62,5	63,5	241,85	1901	0,94	1,02	49	632	6,98	844	894	220	13	804,3	0,036	2,98	0,078	

20%

35%

15%

70%

День: Пятница

Неделя: Первая

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



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										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																			
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	200/5	7,36	21,83	2,49	264	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026	
699	Напиток из свежего апельсина	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	0	
96	Масло сливочное	10	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	
л/л	Хлеб пшеничный	135	3,95	0,5	24,03	119	0,216	0,0675	0	0,00135	0	31,05	113,4	44,55	2,43	35	0,0058	0	0	
	Итого:	550	12,01	26,45	50,82	543	0,306	0,1895	22,03	0,22535	3,25	224,48	351,31	59	2,75	45,2	0,0318	0,12	0,026	
	ОБЕД																			
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,25	7,64	12,3	256	0,1	0,1	2,32	0,023	3	162	52,31	1,65	0,076	229,48	0,132	130,46	0,0045	
462л/л	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	
л/л	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	
л/л	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	
632	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	
л/л	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	67	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0	
	Итого:	875	26	25,95	90,175	950	0,3053	0,2094	14,38	0,10475	4,375	313,83	333,32	77,155	4,6257	1022,825	0,13563	130,478	0,0147	
	ПОЛДНИК																			
358	Сырники творожные со сг. 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	
л/л	Сок вишневый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	2,65 500	0	0	0	
	Итого:	350	22,4	7	55,9	407	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	502,65	0,003	0	0,003	
	Всего:		63	63,9	297,2	1900	1,06	1,25	48,6	620	6,99	832	846	225	12,2	836	0,026	3,88	0,069	

20%

35%

15%

70%

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетологии: Гарьцова 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	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"	200/5	25,32	11,106	39,146	289,33	0,18	0,2	8,433	0	0,154	48,307	258,2	0,1067	0,12667	253,9	4,546	62,3	0,01437
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	0
п/п	Печенье	40	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72		0	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:	552	31,07	13,966	93,256	543	0,38	0,2614	11,233	0,0017	0,154	91,307	392,54	42,0267	2,66767	300,9	4,5518	62,3	0,01437
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,34	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136	0	0,0028
437п/п	Гуляш из филе кур	100	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044
302	Каша перловая вязкая	180	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
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 кураги	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
78	Икра морковная	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	131,6	0,0864	4,146	0,0004
	Итого:	930	16,23	16,21	109,26	950	0,59862	0,209163	2,638	0,09865	1,625	133,805	368,063	90,953	5,259	439,292	0,130466	30,848	0,0151
	ПОЛДНИК																		
358	Вафли	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0
п/п	Банан	130	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	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:	350	7,24	7,59	45,29	406	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,0326	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01
	Всего:		63,4	61,5	284,5	1899	1,02	1,06	45,6	621	7	842	835	208	11,6	846	0,02	2,4	0,065

20%

35%

15%

70%

День: Вторник

Ответственный за организацию питания: [Имя] г. Саянска:
 Генеральный директор ООО Вкуснодел



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетологии [Имя] к.т.н. к.м.н. г. Саянска:
 Категория: Тараканов

№ рецепта	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	Д	Са	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																			
388 п/п	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	224	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	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006	
693	Кофейный напиток	200	0	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	Мандарин	100	0	0	17,1	23	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005	
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	19,18	8,46	87,12	544	0,2905	0,3175	11,98	0,08875	1,455	279,645	308,01	97,675	6,29	299,95	0,03193	0,372	0,0185	
	ОБЕД																			
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	1,93	6,43	16,21	103	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,004	153,34	162	0,0056	0,00036	275,38	0,46	257,52	0,0035	
431	Печень по строгановски	100	13,6	13,6	3,9	196	0,1	0,6	8,4	0,5	0,054	45,2	122,6	13,6	2,6	150,3	0,09	59,13	4,8	
302	Каша рисовая вязкая	180	4,4	7,4	46,2	250	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	0,0005	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				
40	Огурец свежий долька	100	0,16	0,015	0,52	9	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,045	
	Итого:	940	27,78	28,545	136,84	883	0,334	0,83	8,9732	0,6255	1,433	285,765	510,62	70,8406	7,74736	710,132	0,73313	345,452	4,8556	
	ПОЛДНИК																			
733	Оладьи	90	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,54	0	0	0	0	
616	Соус шоколадный	60	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	
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:	350	11,3	11,16	50,97	266,8	0,09	0,4632	0,93	0,16823	2,6048	290,3426	270,3	18,14	0,77	22	0	0,515	0,0061	
	Всего:		62,5	65,59	227,66	1903	1,06	1,1	48,5	630	6,8	864	840	210	13	856,8	0,045	2,36	0,075	

20%

35%

15%

70%

День: Среда

Неделя: Вторая

Ответственный за организацию питания: [Инициалы] Ш г.Саянска.
Генеральный директор ООО [Инициалы] [Инициалы] П.В.



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетсестра по д. [Инициалы] высшей категории: Та [Инициалы] 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	Са	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																			
451 п/п	Биточки из говядины	100	26,35	8,5	7,11	234	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005	
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	
516	Каша гречневая вязкая	180	7,69	7,8	25,2	168	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229	
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	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	10	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	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:	570	38,15	23,79	74,84	545	0,33121	0,27682	1,185	0,1107	2,1	123,26	243,419	64,015	3,861	274,55	0,01198	1,566	0,03249	
	ОБЕД																			
34	Свекольник со сметаной	250/10	4,72	10	29,5	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004			
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0	
462 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	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005	
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095	
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	
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0	
п/п	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	67	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0	
	Итого:	945	25,51	29,66	133,85	955	0,6325	0,3914	14,715	0,1098	1,395	195,535	555,72	122,93	5,3046	1319,026	0,08213	47,568	0,017	
	ПОЛДНИК																			
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	17,25	11,39	36,19	236	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213	
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	295	4	39,6	0,023	
	Итого:	400	22,85	17,79	45,59	409	0,08	0,2356	3,52	0,29	2,454	552	568	50,3	0,156	296,452	4,0213	39,6213	0,0443	
	Всего:		64	64,5	264	1909	1,07	1,16	49,5	631	7	896	842	216	14,6	842	0,043	2,9	0,069	

20%

35%

15%

70%

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Ответственный за организацию питания: Д.П.Н. 1133351007530 СОШ г.Саянска:
 Генеральный директор ООО Вкусно и Полезно: Тарасова Е.А.



Меню составила диетолог по детскому питанию: Тарасова Е.А.

№ 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	Д	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	200/5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107
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	0
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,052	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	135	3,95	0,5	24,03	119	0,216	0,0675	0	0,00135	0	31,05	113,4	44,55	2,43	35	0,0058	0	0
	Итого:	567	15,15	14,63	68,59	432	0,3905	0,2789	9,445	0,05405	1,992	170,08	260,94	49,75	2,656	189,6	2,9062	1,3	0,0107
	ОБЕД																		
110	Борщ со сметаной	250/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
494	Изделие из мяса кур запеченое	100	15,68	17,68	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,0365		
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
516	Макароны отварные	180	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044
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 вишневого сока	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	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004
	Итого:	970	30,106	34,05	106,32	921	0,39471	0,23382	31,846	0,32915	1,375	294,375	433,694	62,2607	4,188	273,2353	0,05343	0,435	0,00703
	ПОЛДНИК																		
741 п/п	Булочка Дорожная	100	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	50	0,6	0,45	14	63	0,02	0,025	10,22	0,0023	0,2	6	14	0,0021	0,0014	0,05	0		
697	Бификс 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:	350	9,89	13,34	50,28	412	0,21	0,421	10,58	0,0423	2,5	256,78	229,37	18,0047	0,4214	8,05	0	0,5	0
	Всего:		61,5	62,6	289,25	1906	1,01	1,09	49,5	632	7,01	825	856	21	12,4	856	0,051	1,4	0,072

20%

35%

15%

70%

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Ответственный за организацию питания: [Имя] [Фамилия] [Инициалы] [П.В.]
 Генеральный директор ООО В... [Имя] [Фамилия] [Инициалы] [П.В.]



Меню составила медсестра по диетологии [Имя] [Фамилия] [Инициалы] [П.В.]

№ 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																			
451 п/п	Котлета из говядины	100	16,3	28,6	7,11	123	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005	0,005	0,005	
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	
516	Вермшель отварная	180	4,446	7,93	29,64	20	0,069	0,019	22	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
699	Напиток из свежего апельсина	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	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	
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:	580	27,016	40,61	101,02	545	0,23221	0,23182	44,435	0,16645	0,631	59,34	251,763	42,8477	3,814	91,906	0,0168	0,005	0,00553	
	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	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	
632	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	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
	Итого:	890	25,03	20,38	142,64	955	0,344	0,4345	36,58	0,38375	1,492	235,425	403,22	90,868	6,298	558,245	3,25675	131,142	0,0389	
	ПОЛДНИК																			
727	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,26	30,87	397,5	0,0006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061	
п/п	Яблоко свежее	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	Сок вишневый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0	
	Итого:	400	8,99	6,86	69,77	409	0,0281	0,0715	16,245	0,217	0,3048	123,31	33,25	14,84	1,78	537	0,01	0,23	0,0161	
	Всего:		65	63,5	289,48	1909	0,95	1,21	48	612	7,01	834	864	20	11,2	820	0,021	2,2	0,07	

20%

35%

15%

70%

День: Понедельник

Неделя: Третья

Ответственный за организацию: СОШ г. Саянска:
 Генеральный директор ООО "Саянс" _____
 Ответственный за выполнение: _____
 Ответственный за контроль: _____
 Ответственный за оформление: _____
 Ответственный за печать: _____
 Ответственный за хранение: _____
 Ответственный за доставку: _____
 Ответственный за прием: _____
 Ответственный за выдачу: _____
 Ответственный за утилизацию: _____
 Ответственный за хранение: _____
 Ответственный за доставку: _____
 Ответственный за прием: _____
 Ответственный за выдачу: _____
 Ответственный за утилизацию: _____



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по питанию высшей категории: Е.А.

№ 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	Д	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																		
311	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107
685	Чай с сахаром	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	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	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:	550	17,46	17,87	83,7	542	0,3465	0,45	6,495	0,041	1,88	190,12	209,24	56,104	4,075	175	0,001	1,3	0,0107
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
462 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	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005
302	Каша перловая вязкая	180	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
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
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	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	156	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01
	Итого:	965	22,9	27,59	133,45	949	0,75	0,36	56,5	0,2619	3,495	435,495	745,82	87,958	6,811	614,94	0,72113	161,432	0,02595
	ПОЛДНИК																		
358	Вафли	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0
п/п	Банан	130	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	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:	350	7,24	7,59	45,29	406	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,0326	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01
	Всего:		61,5	61,9	297,5	1897	0,96	1,05	49	630	7	861	826	226	10,2	826	0,038	2,98	0,076

20%

38%

15%

73%

День: Вторник

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Отвественный за организацию питания: ОУ СОШ г.Саянска:
 Генеральный директор ООО "Саянское" Черной П.В.

Меню составила медсестра 18 д/к: Черной П.В. г.Саянска 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	Е	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	12,36	8,5	7,11	234	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005
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
516	Каша гречневая вязкая	180	7,69	7,8	25,2	123	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	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	Яблоко свежее	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	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	Итого:	660	24,74	20,27	89,7	545	0,33871	0,29932	3,8	0,0757	0,5	157,66	250,719	72,315	5,001	287,8	0,02198	1,446	0,04249
	ОБЕД																		
34	Свекольник со сметаной	250/10	4,72	10	29,5	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004		
388 п/п	Биточки рыбные с соусом томатным	100/30	12,16	5,68	6,98	224	0,018	57,2	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
302	Каша рисовая вязкая	180	4,4	7,4	46,2	250	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	0,0005	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	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
п/п	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004
	Итого:	970	29,57	24,22	153,77	954	0,3405	57,4389	6,95	0,12575	1,475	184,345	428,14	119,405	6,0636	294,4383	0,01793	18,732	0,0105
	ПОЛДНИК																		
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	200/5	7,36	21,83	2,49	264	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		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	Сок персиковый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	Итого:	455	12,06	22,43	43,59	409	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:		62,4	64,5	269	1908	0,98	1,08	48,6	623	7,3	822	846	221	14,5	845	0,036	2,5	0,07

20%

35%

15%

70%

День: Среда

Генеральный директор ООО «Саянская» Тарасова Е.А.

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолог Тарасова Е.А.



№ 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	В12	В6	В9	В12	Ca	Mg	Fe	K	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
437п/п	Гуляш из филе кур	100	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044
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
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	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
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:	557	11,84	19,59	113,95	544	0,1775	0,2464	15,926	0,0597	0,015	67,86	296,43	50,48	2,113	413,25	0,04672	27,01	0,0108
	ОБЕД																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	6,25	7,64	12,3	256	0,1	0,1	2,32	0,023	3	162	52,31	1,65	0,076	229,48	0,132	130,46	0,0045
499п/п	Котлеты из мяса кур	100	1,97	12,79	9,37	136,67	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095
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 вишневого сока	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
40	Огурец свежий долька	100	0,16	0,015	0,52		0,0045	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,045
	Итого:	975	18,76	27,615	100,42	952	0,439	0,403	27,109	0,18317	4,5838	245,685	298,25	79,725	3,8566	1529,22	0,39023	188,645	0,0635
	ПОЛДНИК																		
727	Блины	90	4,66	4,17	20,58	123	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061
616	Соус шоколадный	60	4,66	4,17	20,58	26	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061
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:	350	14,92	14,74	50,56	407	0,08	0,2	4,26	0,164	0,7096	344,62	217	28,28	0,58	139	0	0,475	0,0352
	Всего:		64,9	64,3	269,1	1903	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069

20%

35%

15%

70%



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диететра по [Имя]

№ 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																		
311	Каша молочная пшеничная жидкая	230/5	4,446	7,93	29,64	150	0,069	0,019	0,75	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044
693	Кофейный напиток	200	0	1,65	17,36	56	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	10	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	105	3,95	0,5	24,03	119	0,168	0,0525	0	0,00105	0	24,15	88,2	34,65	1,89	35	0,0058	0	0
	Итого:	550	8,416	14,2	71,07	543	0,257	0,1515	1,5	0,07205	1,6	94,59	141,844	46,3627	3,06	83,45	0,0058	0,35	0,00494
	ОБЕД																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,53	6,36	6,24	192	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028
462п/п	Жаркое по-домашнему	200	12,04	15,6	10,275	346	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	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
699	Напиток из свежего апельсина	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	0
п/п	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	167	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	Итого:	810	21,7	24,46	83,305	951	0,2793	0,2544	39,74	0,45175	1,375	205,95	320,57	88,525	4,2717	933,39	0,00313	0,018	0,0125
	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	Мандарин	120	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	51,6	146,4	26,4	2,16	0	0	0	0
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:	365	11,01	11,95	37,38	407	0,12	0,55	0,46	0,08	0,14	415,24	353,4	63,024	3,48	287	4,006	40	0
	Всего:		63	3,2	267,4	1901	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075

20%

35%

15%

70%

День: Пятница

Ответственный за организацию питания: СОШ г. Саянска:
Генеральный директор ООО В. И. Соколов: И. В. Соколов

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по детскому питанию: Тарасова Е. А.



№ 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	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																		
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	200/5	7,36	21,83	2,49	264	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	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
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,052	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	125	3,95	0,5	24,03	119	0,2	0,0625	0	0,00125	0	28,75	105	41,25	2,25	35	0,0058	0	0
	Итого:	550	15,91	29,78	43,88	545	0,308	0,2585	1,1	0,11725	1,842	381,23	407,56	70,3	3,26	64,11	2,9318	0,23	0,0305
	ОБЕД																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,25	7,64	12,3	165	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045
388 п/п	Котлета рыбная с соусом томатным	100/30	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
302	Каша рисовая вязкая	180	4,4	7,4	46,2	250	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	0,0005	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 кураги	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
п/п	Кукуруза сахарная консервированная	100	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	Итого:	960	32,16	23,39	149,81	955	0,3405	0,2875	3,75	0,08645	1,627	266,495	301,337	75,955	5,996	352,852	0,00613	18,738	0,0146
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со сг. 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
п/п	Сок абрикосовый	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	22,4	7	55,9	409	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	502,65	0,003	0	0,003
	Всего:		62,5	64	265,5	1909	0,94	1,16	49,6	631	6,98	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078

20%

35%

15%

70%



Меню составила медсестра по dietологии: [Имя] Категория: [Имя] Тарасова Е.А.

№ 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																				
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,86	16,5	32,9	268	0,0953	0,0045	3,26	0,0953	2,13	103	185,26	0,0233	0,18	1,7653	0,0156	62,16	0	
699	Напиток из свежего апельсина	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	0	
п/п	Печенье	45	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	19,35	54,9	9,9	0,81		0	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:	550	10,99	19,36	96,07	545	0,2753	0,1305	25,26	0,2163	2,13	150,95	325,76	44,5233	3,09	44,9053	0,0214	62,16	0	
ОБЕД																				
110	Борщ со сметаной	250/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036	
462п/п	Шницель из говядины	100	11,79	8,56	7,11	238	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005	
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	
516	Каша гречневая вязкая	180	7,69	7,8	25,2	168	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229	
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				
п/п	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004	
	Итого:	970	29,55	24,8	112,39	954	0,48371	0,31682	10,495	0,1899	1,375	246,125	347,7	101,31	7,512	377,912	0,01693	1,213	0,03449	
ПОЛДНИК																				
733	Оладьи	90	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,54	0	0	0	0	
616	Соус шоколадный	60	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	
697	Бифидок	200	5,8	6	7,2	123	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	350	11,3	11,16	50,97	409	0,096	0,4822	0,93	0,16823	2,6048	290,3426	270,3	18,14	0,77	22	0	0,515	0,0061	
	Всего:		65,1	64,9	268,4	1908	0,95	1,26	48,5	652	6,89	834	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,075	

20%

35%

15%

70%



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолог по диетологии высшей категории: Тарасова

№ 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	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																			
462 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	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005	
516	Вермшель отварная	180	4,446	7,93	29,64	150	0,069	0,019	0,01	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
685	Чай с сахаром	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	Мандарин	100	0	0	17,1	23	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005	
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:	640	16,956	19,07	95,36	543	0,3215	0,214	0,305	0,03725	1,375	74,515	326,864	52,0627	5,521	205,25	0,00919	0,012	0,01044	
	ОБЕД																			
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	1,93	6,43	16,21	103	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,004	153,34	162	0,0056	0,00036	275,38	0,46	257,52	0,0035	
494	Изделие из мяса кур запеченое с соусом томатным	100/30	15,68	17,68	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,0365			
534	Капуста тушеная	180	3,25	4,21	12,78	159	0,172	0,0236	23,3	0,236	0	85	61,96	31,96	1,03	629,7	0,105	24,3	0,005	
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 вишневого сока	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	
78	Икра свекольная	100	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	156	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01	
	Итого:	840	29,06	30,02	110,5	950	0,449	0,2641	47,9572	0,49845	2,579	556,515	574,11	88,2036	5,85336	1023,955	0,60463	282,255	0,021	
	ПОЛДНИК																			
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	72	0,09	0,04	0	0,005	1,1	17,5	79	23,5	1,95	0,6	0,0025	0,086	0,036	
337	Яйцо отварное	100	2,64	0,48	13,68	162	0,09	0,22	0	0,125	1	27,5	96	6	1,25	0,005698	0,01	0	0,01	
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	0,8	0,023	0,23	0,023	
	Итого:	350	10,88	7,36	36,76	407	0,26	0,46	3	0,19	2,5	285	355	57,5	3,32	1,405698	0,0355	0,316	0,069	
	Всего:		61,5	64,5	264,4	1900	0,97	1,16	49,2	634	6,99	826	840	220	13,5	841	0,037	2,55	0,067	

20%

35%

15%

70%

День: Среда

Ответственный за организацию питания: [Имя] г. Саянска.
 Генеральный директор ООО Вкуснодел [Имя] П.В.



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолог по диет. табл. для лиц высшей категории: Тарапова 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	Са	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																			
451 п/п	Котлета из говядины	100	16,3	28,6	7,11	259	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005			
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006	
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	0	
96	Масло сливочное	10	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	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:	550	23,64	33,85	68,03	542	0,23	0,2164	13,285	0,08815	2,231	202,94	287,439	57,365	4,085	241,716	0,0308	0,12	0,006	
	ОБЕД																			
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0	
431	Печень по стrogановски	100	13,6	13,6	3,9	196	0,1	0,6	8,4	0,5	0,054	45,2	122,6	13,6	2,6	150,3	0,09	59,13	4,8	
512	Рис припущенный	180	4,4	7,4	46,2	250	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	0,0005	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	
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	
п/п	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023	
	Итого:	955	29,56	36,14	141,33	949	0,5425	0,8435	67	0,7737	2,349	283,025	709,82	99,815	7,487	829,85	0,81113	240,532	4,83355	
	ПОЛДНИК																			
358	Сырники творожные со сл. молоком	150/50	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	
п/п	Сок персиковый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	42	0	0	0,003	
	Итого:	400	26,8	13	58,7	406	0,11	0,48	6,39	0,048	2,01	335	360	40,82	0,25	44,65	0,003	0	0,006	
	Всего:		61,9	68,9	267	1897	0,96	1,18	46,5	631	6,88	831	845	240	12,9	840	0,035	3,08	0,056	

20%

35%

15%

70%

День: Четверг

Ответственный за организацию питания: [Имя] Саянска:
 Генеральный директор ООО ВкусноДел [Имя] Почта: [Имя].В.



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетологии высшей категории: Тарасова [Имя]

№ 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	Са	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																			
302	Каша молочная "Дружба"	200/5	25,32	11,106	39,146	289,33	0,18	0,2	8,433	0	0,154	48,307	258,2	0,1067	0,12667	253,9	4,546	62,3	0,01437	
693	Кофейный напиток	200	0	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	
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,052	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	125	3,95	0,5	24,03	119	0,2	0,0625	0	0,00125	0	28,75	105	41,25	2,25	35	0,0058	0	0	
	Итого:	550	33,87	19,056	80,536	544	0,408	0,4025	9,503	0,06325	0,346	242,307	430,4	57,7567	3,37667	316,7	7,4518	62,53	0,01887	
	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	1,97	12,79	9,37	136,67	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002	
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0	
516	Макароны отварные	180	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
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	
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0	
78	Икра морковная	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	131,6	0,0864	4,146	0,0004	
	Итого:	970	17,886	31,79	123,19	952	0,6515	0,2843	21,645	0,32442	1,6358	255,755	356,384	93,8007	4,2186	470,05	3,33963	133,458	0,00884	
	ПОЛДНИК																			
741 п/п	Булочка Дорожная	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	Банан	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	Йогурт 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:	350	9,89	13,49	51,18	407	0,1975	0,4185	2,975	0,055	2,3	285,78	223,62	26,5026	1,57	22	0,01	0,5	0,01	
	Всего:		62,4	65,9	264	1903	0,97	1,06	48,5	634	6,98	824	826	245	12,7	828,6	0,038	3,56	0,068	

20%

35%

15%

70%

День: Пятница

Ответственный за организацию питания: [Имя] Ш г Саянска:
 Генеральный директор ООО Вкусно-Торговая Компания "Солнечный Остров" [Имя] Ш г Саянска:
 [Имя] Ш г Саянска



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетологии [Имя] Ш г Саянска

№ 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	K	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																			
492	Плов из филе кур	200	11,4	9,75	27,15	248	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	296	5,043	62,16	0	
685	Чай с сахаром	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	50	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	21,5	61	11	0,9		0	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:	550	17,05	12,66	81,07	543	0,17	0,07	0,31	0,001	0	49,75	153,24	48,4	3,56	331	5,04906	62,16	0	
	ОБЕД																			
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,34	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136	0	0,0028	
388 п/п	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	224	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	
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095	
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				
40	Огурец свежий долька	100	0,16	0,015	0,52	9	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,045	
	Итого:	950	25,13	15,355	106,78	950	0,33912	0,297663	3,919	0,0895	1,705	136,205	286,013	100,035	5,58	1250,602	0,261266	57,892	0,0628	
	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	Сок абрикосовый	200	1,4	0	24	43	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	406	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:		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	

20%

35%

15%

70%