

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

П.В. Почерней

2024 г.



Согласовано:

Директор МОУ «СОШ № 3»

Зыков В.Б.



**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;220/5	Макаронны запеченные с яйцом и сл.маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Котлета из мяса кур (п/фабр)90;100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 90;100	Котлета мясо кур 90;100	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 200/5;220/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая вяз 150;180		
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус томатный 30	Чай с сахаром200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50;75	Хлеб пшеничный50;75	Хлеб пшеничный 50; 75	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Фрукт 100	Печенье 40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 50; 50		Булка 50	Сыр российский (порционно)20

**обед**

**обед**

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

**полдник**

**полдник**

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



Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска



3.2					3.3					3.4					3.5					4.2					4.3					4.4					4.5														
завтрак										завтрак																																							
Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5					Биточки мясные (п/фабр)90;100					Макароны запеченные с яйцом и сливочным маслом 200/5; 220/5					Плов из филе кур 200					Каша молочная рисовая вязкая 200/5; 220/5.					Каша молочная пшенная жидкая с сливочным маслом 200/5; 230/5					Тефтели (п/фабр)с соусом сметанатомат110					Жаркое с курицей 150/200					Котлета из говядины (п/фабр.) 90/100					Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5				
					Фрукт 100; 100										Чай с сахаром и лимоном 200/7										Макароны отварные 150; 180					Картофель отварной с маслом сливочным 150; 180																			
Кофейный напиток 200					Каша гречневая вяз 150;180					Чай с сахаром и лимоном200/7					Чай с сахаром 200					Чай с сахаром с молоком 200					Чай с сахаром 200					Какао с молоком 200					Чай с сахаром и лимоном 200/7					Чай с сахаром 200									
Хлеб пшеничный 40; 75					Чай с молоком с сахаром 200					Хлеб пшеничный 50; 75					Хлеб пшеничный 50; 100					Хлеб пшеничный 50; 100					Хлеб пшеничный 40; 75					Хлеб пшеничный 50; 75.					Хлеб пшеничный 50; 100					Хлеб пшеничный 40; 75					Хлеб пшеничный 50; 75				
Печенье 40					Хлеб пшеничный 50					Бутерброд горячий с сыром 30/15										Булка 50					Бутерброд горячий с сыром 30/15										Яйцо отварное 40					Печенье 20									

500;550

обед										обед																																							
Суп картофельный с горохом 200;250					Суп картофельный с рыб 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 сметанатомат110					Пелемени отварные 200; 200					Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100					Рыба запеченная в молочном соусе 80/40					Голубцы левые 90/100					Шницель из говядины (п/фабр)90;100					Плов из филе кур 200					Вареники с картофелем 200; 250					Котлеты из мяса кур (п/фабр)90;100					Котлета рыбная (п/фабр)90;100				
					Сметана 20% 10																				Соус томатный 30										Сметана 20% 10					Соус смет-томат 30									
Рагу из овощей 180										Сложный гарнир150;200					Каша рисовая вязкая 150					Картофельное пюре 150; 180					Каша гречневая вязкая 150; 180										Макароны отварные150;180					Картофельное пюре 150; 180									
Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 40					Хлеб пшеничный 40 ;50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50					Хлеб пшеничный 40; 50				
Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 40					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 100					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 50					Хлеб ржано-пшен 40; 50				
Компот из шиповника 200					Компот из сухофруктов 200					Кисель из сока 200					Напиток из свежего апельсина 200					Компот из кураги 200					Компот из сухофруктов 200					Кисель из сока 200					Компот из шиповника200					Компот из изюма 200					Компот из сухофруктов 200				
Гренки ржано-пшен 25					Помидор св.долька 100;100																														Гренки ржано-пшен 25														
Икра свекольная 100;100										Огурец свежий долька 100;100					Икра кабачковая пром/п 60;100					Кукуруза консервированная пром/п 60; 100					Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100					Помидор свежий долька 100; 100					Фрукт 100; 100					Икра морковная 100;100					Огурец свежий долька 100;100				

700;800

полдник										полдник																																												
Творожная запеканка со студентным молоком 100/50					Омлет с сыром маслом сливочным150/5					Елны 60;90					Бутерброд горячий с сыром 30/15					Сырники творожные со ст. молоком 100/50; 150/30					Олады из печени со сметаной 60/10; 90/10					Яйцо отварное 40					Сырники творожные со ст. молоком 100/50					Булочка 50					Запеканка твор со ст. молоком 100/50									
Фрукт 100; 100					хлеб ржано-пшен 50					соус шоколадный 40;60					Фрукт 100; 100										Фрукт 100; 100					Хлеб ржано-пшеничный 50; 75										Фрукт 100; 100														
Бифидок фрукт 200					Сок фруктовый 200					Молоко кипяченое 200					Снежок 200					Сок фруктовый200					Сок фруктовый 200					Бифидок фрукт 200					Молоко кипяченое 200					Йогурт фруктовый 200					Сок фруктовый 200									

300;350



Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	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
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>10,28</b>	<b>17,07</b>	<b>75,78</b>	<b>617</b>	<b>0,265</b>	<b>0,3954</b>	<b>5,52</b>	<b>0,0807</b>	<b>1,1949</b>	<b>304,48</b>	<b>361,4</b>	<b>59,992</b>	<b>2,035</b>	<b>62,949</b>	<b>0,001</b>	<b>0,434</b>	<b>0,016</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
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
462п/п	Шницель из говядины	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,02	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
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>28,885</b>	<b>22,067</b>	<b>122,07</b>	<b>811,75</b>	<b>0,347575</b>	<b>0,48675</b>	<b>19,04375</b>	<b>0,23141</b>	<b>3,2035</b>	<b>464,675</b>	<b>656,73</b>	<b>91,997</b>	<b>7,09045</b>	<b>446,89</b>	<b>0,0258</b>	<b>0,013</b>	<b>0,02213</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
727	Оладья из печени	90	18,2	12,8	7,56	206,2	0,27	2,07	6,84	0	0,45	7,83	308,4	20,7	9,09	226,71	0	169,85	5,76
616	Конфета шоколадная	60	0,06	12,48	0,12	111	0,006	0,019	0,63	0,15	0,3048	1,8	2,85	0,06	0,03	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>23,86</b>	<b>31,68</b>	<b>17,08</b>	<b>433,2</b>	<b>0,356</b>	<b>2,289</b>	<b>10,47</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8548</b>	<b>249,63</b>	<b>491,25</b>	<b>48,76</b>	<b>9,24</b>	<b>342,71</b>	<b>0</b>	<b>170,095</b>	<b>5,7891</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1817</b>	<b>63,025</b>	<b>70,817</b>	<b>214,93</b>	<b>1861,95</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>49</b>	<b>633</b>	<b>7,01</b>	<b>831</b>	<b>822</b>	<b>225</b>	<b>12,6</b>	<b>826</b>	<b>0,035</b>	<b>3,1</b>	<b>0,069</b>

23

30

16

88



День: Вторник

Неделя: Первая

Ответственный за организацию горячего питания: ООО «Вкусно» г. Саянска  
 Генеральный директор ООО Вкусно: [Подпись]



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	Са	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	
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
4.17 п/п	Макаронны запеченные с яйцом	220/5	8,92	9	30,14	236,5	0,088	0,22	0	0,009	2,86	79,2	134,2	17,6	1,76	143	0	0	0	
512	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
п/п	Пряник	35	3,36	1,96	54,39	245	0,05	0,035	0	0	0	3,15	14,35	0	0,21	0	0	0	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	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20,98</b>	<b>12,56</b>	<b>158,06</b>	<b>803</b>	<b>0,3055</b>	<b>0,3375</b>	<b>2,625</b>	<b>0,025</b>	<b>2,86</b>	<b>145,6</b>	<b>249,04</b>	<b>63,5</b>	<b>5,78</b>	<b>192</b>	<b>0,01606</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	
	<b>ОБЕД</b>																			
140	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	0,455	27,53	0,2	0	0	0	0,00431	
551	Гренки пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0	
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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>36,58</b>	<b>25,33</b>	<b>137,72</b>	<b>967,61</b>	<b>0,582</b>	<b>0,3985</b>	<b>55,92</b>	<b>0,29385</b>	<b>4,6675</b>	<b>336,11</b>	<b>377,915</b>	<b>109,31</b>	<b>7,19375</b>	<b>516,58</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,006</b>	<b>12,12731</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
10	Бутерброд горячий с сыром	60/40	7,01	15,3	15,3	210	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
697	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,41</b>	<b>21,9</b>	<b>37,4</b>	<b>321,5</b>	<b>0,1175</b>	<b>0,5625</b>	<b>3,075</b>	<b>0,095</b>	<b>2,38</b>	<b>398,64</b>	<b>215,25</b>	<b>45,124</b>	<b>2,47</b>	<b>37</b>	<b>0,016</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1845</b>	<b>70,97</b>	<b>59,79</b>	<b>333,18</b>	<b>2092,11</b>	<b>0,94</b>	<b>1,16</b>	<b>49,6</b>	<b>6,31</b>	<b>6,98</b>	<b>822</b>	<b>834</b>	<b>225</b>	<b>10,3</b>	<b>840</b>	<b>0,025</b>	<b>2,04</b>	<b>0,078</b>	

30

36

12

77





Неделя: Первая

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	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		
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
388 п/п	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747		
520	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0		
684	Печенье	40	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0		
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>33,893</b>	<b>23,55</b>	<b>126,3267</b>	<b>778,3</b>	<b>0,30333</b>	<b>0,2447</b>	<b>2,80492</b>	<b>0,28837</b>	<b>0,9667</b>	<b>62</b>	<b>332,007</b>	<b>73,48</b>	<b>2,57247</b>	<b>47,02</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,021</b>	<b>0,00747</b>		
	<b>ОБЕД</b>																				
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		
645	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0		
п/п	Горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0		
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>25</b>	<b>24,84</b>	<b>112,0885</b>	<b>822,15</b>	<b>0,601</b>	<b>0,224</b>	<b>44,68</b>	<b>1,4466</b>	<b>6,011</b>	<b>386,5</b>	<b>381,5625</b>	<b>149,68</b>	<b>7,25235</b>	<b>286,58</b>	<b>1,3059</b>	<b>1,339</b>	<b>0,0155</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																				
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	5,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,3	3	0	283	365	0,032	0,026	0	0	0,036		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025		
п/п	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,02	42	0	0,3	0,003		
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>9,08</b>	<b>23,36</b>	<b>44,26</b>	<b>464</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,381</b>	<b>22,032</b>	<b>0,42625</b>	<b>4,375</b>	<b>27,475</b>	<b>376,6</b>	<b>395,975</b>	<b>2,489</b>	<b>42,776</b>	<b>0,00313</b>	<b>0,312</b>	<b>0,0415</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1902</b>	<b>67,973</b>	<b>71,75</b>	<b>282,6752</b>	<b>2064,45</b>	<b>0,95</b>	<b>1,15</b>	<b>50,7</b>	<b>631</b>	<b>7</b>	<b>808</b>	<b>822</b>	<b>219</b>	<b>12,9</b>	<b>822</b>	<b>0,025</b>	<b>2,87</b>	<b>0,075</b>		

29

30

17

76





Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
499	Котлета из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025	
520	Картофельное пюре	180	4,12	7,277	24,34	194,67	0,02067	0,14667	16,4	0,056	0,613	48,53	124,35	20,307	1,369	0,613	0,00012	0,32	0,00853	
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	
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	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>13,575</b>	<b>28,087</b>	<b>88,325</b>	<b>677,42</b>	<b>0,26067</b>	<b>0,31417</b>	<b>17,54</b>	<b>0,07385</b>	<b>0,9905</b>	<b>176,205</b>	<b>378,8</b>	<b>64,9945</b>	<b>3,8185</b>	<b>101,813</b>	<b>0,00592</b>	<b>0,551</b>	<b>0,01553</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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 запеченая в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562	
512	Рис припущенный	180	5,077	8,54	23,3	316,15	0,034	0,023	0	0,019	0,42	6,115	81,48	3,76	0,53	0,743	0	0	0,00531	
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	
<b>Итого:</b>		<b>960</b>	<b>15,337</b>	<b>31,08</b>	<b>106,61</b>	<b>985,15</b>	<b>0,4223</b>	<b>0,416</b>	<b>46,2523</b>	<b>0,5053</b>	<b>2,870185</b>	<b>260,305</b>	<b>572,29</b>	<b>81,9915</b>	<b>5,3916</b>	<b>177,493</b>	<b>0,3058</b>	<b>17,006</b>	<b>1,81673</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
726	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0	0	0,0092	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>311</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,12</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,023</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1825</b>	<b>34,512</b>	<b>65,567</b>	<b>204,335</b>	<b>1973,57</b>	<b>0,96</b>	<b>1,17</b>	<b>47,2</b>	<b>6,30</b>	<b>7</b>	<b>813</b>	<b>834</b>	<b>220</b>	<b>12,3</b>	<b>864</b>	<b>0,039</b>	<b>3</b>	<b>0,065</b>	

25

36

11

73





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	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,25</b>	<b>22,95</b>	<b>95,575</b>	<b>797,9</b>	<b>0,328</b>	<b>0,4935</b>	<b>4,06</b>	<b>0,18775</b>	<b>2,431</b>	<b>289,52</b>	<b>470,5</b>	<b>66,18</b>	<b>2,891</b>	<b>35,4</b>	<b>0,00606</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,017</b>
<b>ОБЕД</b>																			
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,81	9,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,387	2,0675	0,095	229,48	0,132	130,46	0,00562
436	Жаркое с курицей	200	12,04	15,6	10,275	165	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
130	Яйра 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
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>32,56</b>	<b>34,06</b>	<b>115,95</b>	<b>755,25</b>	<b>0,3503</b>	<b>0,2844</b>	<b>21,99</b>	<b>0,9805</b>	<b>4,5</b>	<b>394,73</b>	<b>382,447</b>	<b>92,5525</b>	<b>5,3347</b>	<b>1314,825</b>	<b>0,13563</b>	<b>130,472</b>	<b>0,01832</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>32,5</b>	<b>10,5</b>	<b>30,56</b>	<b>468,5</b>	<b>0,095</b>	<b>0,555</b>	<b>22,345</b>	<b>0,27</b>	<b>3,015</b>	<b>248</b>	<b>278</b>	<b>42,76</b>	<b>0,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0045</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1855</b>	<b>81,31</b>	<b>67,51</b>	<b>242,085</b>	<b>2021,65</b>	<b>0,95</b>	<b>1,26</b>	<b>48,5</b>	<b>652</b>	<b>6,89</b>	<b>834</b>	<b>826</b>	<b>221</b>	<b>13,5</b>	<b>836</b>	<b>0,038</b>	<b>3,09</b>	<b>0,075</b>

29

32

20

82



Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Ответственный за организацию горячего питания: ООО СОШ г.Саянска.  
Генеральный директор ООО Вкуснодел: [подпись] [подпись]



№ 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	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
302	Каша молочная "Дружба"	220/5	27,85	12,21	43,06	318,2	0,2	0,22	9,27	0	0,022	53,13	284,02	0,117	0,1393	1,348	0	62,3	0,00158	
692	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0	
п/п	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>39,875</b>	<b>22,48</b>	<b>119,255</b>	<b>774,2</b>	<b>0,385</b>	<b>0,3935</b>	<b>10,65</b>	<b>0,05075</b>	<b>0,192</b>	<b>255,8</b>	<b>575,9</b>	<b>38,199</b>	<b>2,2163</b>	<b>63,348</b>	<b>0,0118</b>	<b>62,321</b>	<b>0,01058</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
138	Суп картофельный с пшеном	250	7,81	7,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,0287	0,025	202,5	65,38	2,067	0,09	0,352	0,000136	0	0,0056	
451	Биточки мясные (п/фабр)	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625	
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0	
302	Каша перловая вязкая	180	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,12	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006	0	0,006	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0	
78	Икра свекольная	100	1	7	7	85,5	0	0	0	0,15	0	0,27	4,75	0,09	0,05	0	0	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>35,05</b>	<b>32,85</b>	<b>120,445</b>	<b>937,5</b>	<b>0,7225</b>	<b>0,4208</b>	<b>25,289</b>	<b>0,43765</b>	<b>3,289</b>	<b>301,365</b>	<b>477,99</b>	<b>75,462</b>	<b>4,947</b>	<b>117,722</b>	<b>0,009266</b>	<b>0,013</b>	<b>0,02035</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
342	Омлет с сыром, слив /маслом	200/5	7,36	19,23	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	0,3048	187,23	235,36	12,65	0,01	23	0	0	0,026	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
п/п	Бифидок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>16,46</b>	<b>25,83</b>	<b>26,79</b>	<b>433</b>	<b>0,2525</b>	<b>0,406</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10025</b>	<b>3,9798</b>	<b>447,105</b>	<b>509,36</b>	<b>60,825</b>	<b>2,447</b>	<b>31,75</b>	<b>0,00313</b>	<b>0,512</b>	<b>0,0285</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1960</b>	<b>91,385</b>	<b>81,16</b>	<b>266,49</b>	<b>2144,7</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>49</b>	<b>6,33</b>	<b>7,01</b>	<b>831</b>	<b>822</b>	<b>225</b>	<b>12,6</b>	<b>826</b>	<b>0,035</b>	<b>3,1</b>	<b>0,069</b>	

28

34

16

79





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	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625	
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	
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	
686	Чай с сахаром и лимоном.	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0	
п/п	Хлеб пшеничный	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	
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>24,26</b>	<b>21,57</b>	<b>83,42</b>	<b>608,25</b>	<b>0,26821</b>	<b>0,18772</b>	<b>3,306</b>	<b>0,1324</b>	<b>1,1592</b>	<b>55,65</b>	<b>268,48</b>	<b>41,82</b>	<b>2,411</b>	<b>128,451</b>	<b>0</b>	<b>0,022</b>	<b>0,01094</b>	
	<b>ОБЕД</b>																			
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.)	100	7	7,4	6,3	119,7	0,098	0,084	9,81	1,533	2,439	30,55	81,4	22,18	1,234	283,38	0,27	20,51	2,96	
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0	
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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>28,98</b>	<b>23,477</b>	<b>127,08</b>	<b>842,12</b>	<b>0,48817</b>	<b>0,44097</b>	<b>49,073</b>	<b>2,79175</b>	<b>5,727</b>	<b>199,365</b>	<b>540,95</b>	<b>147,612</b>	<b>10,25</b>	<b>538,592</b>	<b>1,59313</b>	<b>20,522</b>	<b>2,97553</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>3,55</b>	<b>5,6</b>	<b>47,4</b>	<b>233,5</b>	<b>0,0475</b>	<b>0,0385</b>	<b>3,915</b>	<b>0,045</b>	<b>0,09</b>	<b>157,6</b>	<b>124,45</b>	<b>9,52</b>	<b>1,217</b>	<b>14,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,019</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1917</b>	<b>56,79</b>	<b>50,647</b>	<b>257,9</b>	<b>1693,87</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>49</b>	<b>633</b>	<b>7,01</b>	<b>831</b>	<b>822</b>	<b>225</b>	<b>12,6</b>	<b>826</b>	<b>0,035</b>	<b>3,1</b>	<b>0,069</b>	

22

31

9

62



Тема: Среда

Неделя: Вторая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила диетолога по диетпитанию высшей категории: Тарасова В.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	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		
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
499	Котлеты из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025		
302	Каша перловая вязкая	180	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,12	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006	0	0,006		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0		
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>8,825</b>	<b>5,22</b>	<b>67,935</b>	<b>538,75</b>	<b>0,44</b>	<b>0,0635</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12075</b>	<b>1,1</b>	<b>43,81</b>	<b>163,36</b>	<b>29,47</b>	<b>2,23</b>	<b>35,62</b>	<b>0,01206</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>		
	<b>ОБЕД</b>																				
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	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	22,03	1,675	1,054	132	0	0	0,005		
534	Капуста тушеная	180	3,9	5,05	15,336	130,9	0,2	0,028	27,96	0,283	0,147	102	74,35	38,31	1,23	36,69	0	0	0,006		
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003		
639	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0		
130	Икра кабачковая	100	1,9	7	7	90	0,02	0,05	7	0,92	3,1	41	37	15	0,7	315	0	0	0		
	<b>Итого:</b>	<b>965</b>	<b>27,12</b>	<b>28,79</b>	<b>129,236</b>	<b>934,9</b>	<b>0,912</b>	<b>0,3505</b>	<b>53,995</b>	<b>1,34635</b>	<b>6,5245</b>	<b>484,55</b>	<b>310,585</b>	<b>148,835</b>	<b>7,09775</b>	<b>519,44</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,006</b>	<b>0,01831</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																				
289	Пудинг творожный со стуженым молоком	100/20	14,57	9,9	32	235	0,08	0,09	0,012	0,157	0,34	123	281	16,88	0,41	0	0	0	0,016		
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023		
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>20,17</b>	<b>16,3</b>	<b>41,4</b>	<b>351</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>3,012</b>	<b>0,217</b>	<b>0,44</b>	<b>363</b>	<b>461</b>	<b>44,88</b>	<b>0,53</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,039</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1840</b>	<b>56,115</b>	<b>50,31</b>	<b>238,571</b>	<b>1824,65</b>	<b>0,97</b>	<b>1,16</b>	<b>49,2</b>	<b>634</b>	<b>6,99</b>	<b>826</b>	<b>840</b>	<b>220</b>	<b>13,5</b>	<b>841</b>	<b>0,037</b>	<b>2,55</b>	<b>0,067</b>		

20

34

13

67



День: Четверг

Смена: Вторая

Ответственный за организацию горячего питания: ООО «Вкуснодел» г. Саянска  
 Генеральный директор ООО Вкуснодел: [подпись]



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0
<b>Итого:</b>		<b>507</b>	<b>30,893</b>	<b>19,08</b>	<b>96,5667</b>	<b>691,3</b>	<b>0,28333</b>	<b>0,2247</b>	<b>2,80492</b>	<b>0,28837</b>	<b>0,9667</b>	<b>44,8</b>	<b>283,207</b>	<b>64,68</b>	<b>1,85247</b>	<b>47,02</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,021</b>	<b>0,00747</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
<b>Итого:</b>		<b>1020</b>	<b>28,98</b>	<b>21,75</b>	<b>156,75</b>	<b>925,5</b>	<b>0,562</b>	<b>0,4745</b>	<b>55,968</b>	<b>1,6761</b>	<b>126,0875</b>	<b>343,3</b>	<b>361,65</b>	<b>93,57</b>	<b>972,0575</b>	<b>210,9223</b>	<b>0,3158</b>	<b>17,429</b>	<b>1,8165</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
п/п	Будочка	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0
п/п	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
<b>Итого:</b>		<b>280</b>	<b>9,32</b>	<b>19,13</b>	<b>55,94</b>	<b>510,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,396</b>	<b>0,36</b>	<b>0,115</b>	<b>2,3</b>	<b>251,68</b>	<b>216,795</b>	<b>18,0326</b>	<b>0,435</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>
<b>Всего:</b>		<b>1807</b>	<b>69,193</b>	<b>59,96</b>	<b>309,2567</b>	<b>2127,3</b>	<b>0,97</b>	<b>1,16</b>	<b>49,2</b>	<b>634</b>	<b>6,99</b>	<b>826</b>	<b>840</b>	<b>220</b>	<b>13,5</b>	<b>841</b>	<b>0,037</b>	<b>2,55</b>	<b>0,067</b>

25

34

19

78



День: Пятница

Неделя: Вторая

Ответственный за организацию горячего питания: А.А. Зайцев, 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	E	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	220/5	2,53	12,05	28,9	350,5	0,13	0,249	2,64	0,055	0,1349	227,36	205,18	34,06	0,454	0,949	0,0004	0,413	0,016	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
87	сыр российский (порционно)	20	4,6	5,8	0	72	0,008	0,06	0,32	0,052	0,06	200	108	10	0,22	0,7	0	0	0	
п/п	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,06	238	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,23</b>	<b>18,85</b>	<b>87,53</b>	<b>700,5</b>	<b>0,298</b>	<b>0,369</b>	<b>2,97</b>	<b>0,108</b>	<b>0,1949</b>	<b>455,61</b>	<b>405,42</b>	<b>81,46</b>	<b>3,334</b>	<b>36,649</b>	<b>0,00646</b>	<b>0,413</b>	<b>0,016</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035	
388 п/п	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003	
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005	
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005	
85	Кукуруза консервированная пром/пр.	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>31,11</b>	<b>21,44</b>	<b>166,28</b>	<b>877</b>	<b>0,411</b>	<b>0,4485</b>	<b>39,38</b>	<b>1,25375</b>	<b>1,512</b>	<b>252,625</b>	<b>462,22</b>	<b>104,668</b>	<b>7,408</b>	<b>519,045</b>	<b>4,55675</b>	<b>129,762</b>	<b>0,0184</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
726	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0	0	0,0092	
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,89</b>	<b>11,255</b>	<b>63,37</b>	<b>385</b>	<b>0,029</b>	<b>0,1085</b>	<b>0,828</b>	<b>1,36</b>	<b>78,465</b>	<b>168,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,345</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,0137</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1835</b>	<b>56,23</b>	<b>51,545</b>	<b>317,18</b>	<b>1962,5</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>49</b>	<b>633</b>	<b>7,01</b>	<b>831</b>	<b>822</b>	<b>225</b>	<b>12,6</b>	<b>826</b>	<b>0,035</b>	<b>3,1</b>	<b>0,069</b>	

26

32

14

72





Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецпт.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,495</b>	<b>22,57</b>	<b>113,04</b>	<b>849,4</b>	<b>0,278</b>	<b>0,321</b>	<b>4,06</b>	<b>0,092</b>	<b>1,211</b>	<b>388,97</b>	<b>421,5</b>	<b>64,93</b>	<b>2,161</b>	<b>47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,021</b>	<b>0,009</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>Итого:</b>	<b>965</b>	<b>24,7</b>	<b>30,64</b>	<b>126,36</b>	<b>921,2</b>	<b>0,502</b>	<b>0,3385</b>	<b>66,935</b>	<b>470,4334</b>	<b>4,1975</b>	<b>344,92</b>	<b>240,485</b>	<b>109,415</b>	<b>6,21775</b>	<b>596,485</b>	<b>0,9823</b>	<b>40,268</b>	<b>19,11531</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	Енфидок 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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,4</b>	<b>6,6</b>	<b>22,1</b>	<b>447,5</b>	<b>0,0675</b>	<b>0,3225</b>	<b>2,915</b>	<b>0,055</b>	<b>2,3</b>	<b>273</b>	<b>190,25</b>	<b>26,5</b>	<b>1,15</b>	<b>22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1965</b>	<b>43,595</b>	<b>59,81</b>	<b>261,5</b>	<b>2218,1</b>	<b>0,97</b>	<b>1,06</b>	<b>48,5</b>	<b>634</b>	<b>6,98</b>	<b>824</b>	<b>826</b>	<b>245</b>	<b>12,7</b>	<b>828,6</b>	<b>0,038</b>	<b>3,56</b>	<b>0,068</b>

30

34

18

82





Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
451 п/п	Биточки из говядины	100	14,74	10,7	8,89	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,0062	0,789	35,05	175,49	24,18	1,15	56	0	0,001	0,00625
639	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
508	Каша гречневая вязкая	180	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	96,3	0	1,2	0,023
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>28,59</b>	<b>21,25</b>	<b>90,38</b>	<b>605,25</b>	<b>0,3515</b>	<b>0,325</b>	<b>3,721</b>	<b>0,044</b>	<b>1,989</b>	<b>154,4</b>	<b>335,5</b>	<b>76,265</b>	<b>5,202</b>	<b>211,5</b>	<b>0,0158</b>	<b>1,431</b>	<b>0,04375</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,81	9,55	15,375	186,25	0,125	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,387	2,0675	0,095	229,48	0,132	130,46	0,00562
664	Пельмени отварные	200	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,89	60,26	33,86	235,11	3,18	467,81	0,003	0	12,12
п/п	Сметана 20 %	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,01	0,04	0,004	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	11,6	0,04	1,7	0,9
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
13	Помидор свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
13	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0
п/п	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>39,09</b>	<b>31,21</b>	<b>123,615</b>	<b>950,06</b>	<b>0,444</b>	<b>0,407</b>	<b>13,54</b>	<b>0,26715</b>	<b>1,045</b>	<b>362,56</b>	<b>259,547</b>	<b>290,0775</b>	<b>7,435</b>	<b>958,03</b>	<b>0,4808</b>	<b>149,589</b>	<b>14,82762</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>12,06</b>	<b>22,43</b>	<b>43,59</b>	<b>408</b>	<b>0,2125</b>	<b>0,136</b>	<b>13,03</b>	<b>0,21025</b>	<b>3,025</b>	<b>245,105</b>	<b>327,36</b>	<b>48,225</b>	<b>2,847</b>	<b>502,06</b>	<b>0,02913</b>	<b>0,012</b>	<b>0,0285</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1900</b>	<b>79,74</b>	<b>74,89</b>	<b>257,585</b>	<b>1963,31</b>	<b>0,95</b>	<b>1,15</b>	<b>50,7</b>	<b>6,31</b>	<b>7</b>	<b>808</b>	<b>822</b>	<b>219</b>	<b>12,9</b>	<b>822</b>	<b>0,025</b>	<b>2,87</b>	<b>0,075</b>

22

35

15

72





Цель: 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	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
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
208	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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>16,67</b>	<b>14,02</b>	<b>77,02</b>	<b>503</b>	<b>236,635</b>	<b>0,2464</b>	<b>3,706</b>	<b>0,0422</b>	<b>1,79</b>	<b>85,68</b>	<b>291,45</b>	<b>40,162</b>	<b>1,763</b>	<b>246,35</b>	<b>10,0616</b>	<b>26,69</b>	<b>0,0044</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
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/п/п	Котлеты из мяса кур	100	2,21	14,29	10,54	181,25	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	40,875	166,05	6,3375	0,0295	56	0	0,001	0,0025
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	3,68	8,09	17,12	168	0,08	0,093	308	0,028	0,0133	11,013	96,45	17,6	1,47	1043,25	0,075	47,55	0,0126
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>19,34</b>	<b>33,58</b>	<b>106,94</b>	<b>844,25</b>	<b>0,482</b>	<b>0,4379</b>	<b>344,51</b>	<b>0,2385</b>	<b>2,8608</b>	<b>189,988</b>	<b>593,15</b>	<b>119,3175</b>	<b>5,7531</b>	<b>1284,166</b>	<b>0,3848</b>	<b>64,98</b>	<b>1,8221</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
726	Блины	90	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,285	0,078	1,35	78,465	78,465	168,51	0,21	0,345	23	0	0,23	0,0092
616	Соус шоколадный	60	2,3	4,5	10,4	76	0,012	0,04	0,28	0	0,04	36,24	32,8	4,56	0,12	60,56	0,51	6,16	2,84
697	Молоко вянученое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,89</b>	<b>17,155</b>	<b>50,67</b>	<b>387</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3,358</b>	<b>1,41</b>	<b>78,905</b>	<b>354,705</b>	<b>381,31</b>	<b>32,77</b>	<b>0,585</b>	<b>378,56</b>	<b>4,51</b>	<b>45,99</b>	<b>2,8848</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1862</b>	<b>50,9</b>	<b>64,755</b>	<b>234,63</b>	<b>1734,25</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>49</b>	<b>633</b>	<b>7,01</b>	<b>831</b>	<b>822</b>	<b>225</b>	<b>12,6</b>	<b>826</b>	<b>0,035</b>	<b>3,1</b>	<b>0,069</b>

18

31

14

64





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	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,06026	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>30,793</b>	<b>14,56</b>	<b>83,61</b>	<b>573</b>	<b>0,25333</b>	<b>0,2333</b>	<b>0,0149</b>	<b>0,2876</b>	<b>0</b>	<b>42,5</b>	<b>240,49</b>	<b>61,07</b>	<b>2,684</b>	<b>72,5</b>	<b>0,0606</b>	<b>0</b>	<b>0,0056</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
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 запеченая в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,9005
130	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>13,64</b>	<b>31,45</b>	<b>129,22</b>	<b>950</b>	<b>0,3883</b>	<b>0,317</b>	<b>20,5723</b>	<b>0,383</b>	<b>2,714185</b>	<b>235,09</b>	<b>525,83</b>	<b>71,2515</b>	<b>5,6316</b>	<b>582,29</b>	<b>1,4458</b>	<b>287,652</b>	<b>0,01652</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,11</b>	<b>10,19</b>	<b>37,4</b>	<b>311,5</b>	<b>0,1175</b>	<b>0,5625</b>	<b>3,075</b>	<b>0,095</b>	<b>0,14</b>	<b>398,64</b>	<b>215,25</b>	<b>45,124</b>	<b>2,47</b>	<b>301</b>	<b>4,016</b>	<b>40</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1775</b>	<b>54,543</b>	<b>56,2</b>	<b>250,23</b>	<b>1834,5</b>	<b>0,95</b>	<b>1,15</b>	<b>50,7</b>	<b>631</b>	<b>7</b>	<b>808</b>	<b>822</b>	<b>219</b>	<b>12,9</b>	<b>822</b>	<b>0,025</b>	<b>2,87</b>	<b>0,075</b>

21

35

11

67





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	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>10,58</b>	<b>15,2</b>	<b>94,78</b>	<b>676,5</b>	<b>0,37</b>	<b>5,8004</b>	<b>5,44</b>	<b>0,0567</b>	<b>0,1349</b>	<b>353,16</b>	<b>344,72</b>	<b>72,18</b>	<b>2,385</b>	<b>53,549</b>	<b>2,9062</b>	<b>0,413</b>	<b>0,016</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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.)	100	7	7,4	6,3	119,7	0,098	0,084	9,81	1,533	2,439	30,55	81,4	22,18	1,234	283,38	0,27	20,51	2,96
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34,2	180	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005
639	Компот из кураги	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
85	Кукуруза сахарная консервированная	100	3	0,5	7,3	58	0,077	0,024	7,8	0,91	0,02	20	63	19	1,29	103	1,3	0	0
<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>31,89</b>	<b>24,6</b>	<b>172,685</b>	<b>924,95</b>	<b>0,508</b>	<b>0,428</b>	<b>33,24</b>	<b>2,525</b>	<b>4,854</b>	<b>367,625</b>	<b>452,447</b>	<b>109,905</b>	<b>7,847</b>	<b>669,132</b>	<b>1,57905</b>	<b>20,842</b>	<b>2,9759</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	0,0045
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>32,9</b>	<b>10,5</b>	<b>41,56</b>	<b>497,5</b>	<b>0,095</b>	<b>0,555</b>	<b>22,345</b>	<b>0,27</b>	<b>3,015</b>	<b>248</b>	<b>278</b>	<b>42,76</b>	<b>0,63</b>	<b>500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0045</b>
<b>Всего:</b>		<b>1942</b>	<b>75,37</b>	<b>50,3</b>	<b>309,025</b>	<b>2098,95</b>	<b>0,94</b>	<b>1,16</b>	<b>49,6</b>	<b>6,31</b>	<b>6,98</b>	<b>822</b>	<b>834</b>	<b>225</b>	<b>10,3</b>	<b>840</b>	<b>0,025</b>	<b>2,04</b>	<b>0,078</b>

25

34

18

77





Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

24

31

16

70



День: Вторник

Неделя: Четвертая

Ответственный за организацию горячего питания: А.В. Шенников, ООО П.Г. Саянска;  
 Генеральный директор ООО Вкуснодел Полюстровской П.В.



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	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
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,415</b>	<b>20,49</b>	<b>95,025</b>	<b>645</b>	<b>0,302</b>	<b>0,0929</b>	<b>3,06</b>	<b>0,11145</b>	<b>3,53</b>	<b>58,04</b>	<b>142,11</b>	<b>40,3</b>	<b>1,7046</b>	<b>150,316</b>	<b>0,0059</b>	<b>0,931</b>	<b>0,0066</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
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	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>33,838</b>	<b>22,797</b>	<b>113,13</b>	<b>771</b>	<b>0,333905</b>	<b>0,43555</b>	<b>32,01265</b>	<b>0,59681</b>	<b>2,4545</b>	<b>267,775</b>	<b>535,1</b>	<b>85,147</b>	<b>4,25445</b>	<b>346,25</b>	<b>0,3058</b>	<b>17,006</b>	<b>1,81298</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
п/п	Хлеб ржано-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
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	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	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>19,505</b>	<b>15,82</b>	<b>92,885</b>	<b>589,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5375</b>	<b>0,3</b>	<b>0,14075</b>	<b>4,5</b>	<b>294,45</b>	<b>370,6</b>	<b>56,35</b>	<b>3,07</b>	<b>43</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,5057</b>	<b>0,008</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1780</b>	<b>72,758</b>	<b>59,107</b>	<b>301,04</b>	<b>2005,5</b>	<b>0,97</b>	<b>1,16</b>	<b>49,2</b>	<b>6,34</b>	<b>6,99</b>	<b>826</b>	<b>840</b>	<b>220</b>	<b>13,5</b>	<b>841</b>	<b>0,037</b>	<b>2,55</b>	<b>0,067</b>

24

28

22

74



День: Среда

Месяц: Четвертая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецпт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
436	Жаркое с курицей	200	16,05	13,41	13,7	224	0,00365	0,0326	7,65	0,02	0,0069	152,34	185,36	32,36	0,0036	1,348	0	62,3	0,00963	
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009	
337	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0	
п/п	Хлеб пшеничный	100	5,625	0,75	36,045	178,5	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>24,595</b>	<b>23,28</b>	<b>82,285</b>	<b>629,5</b>	<b>0,20365</b>	<b>0,0986</b>	<b>8,95</b>	<b>0,101</b>	<b>1,6969</b>	<b>188,54</b>	<b>386,51</b>	<b>66,58</b>	<b>1,8806</b>	<b>37,498</b>	<b>0,00606</b>	<b>62,42</b>	<b>0,01863</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>34,39</b>	<b>24,65</b>	<b>213,19</b>	<b>976,25</b>	<b>0,67575</b>	<b>0,4097</b>	<b>60,625</b>	<b>0,41055</b>	<b>126,2075</b>	<b>459,65</b>	<b>281,05</b>	<b>92,51</b>	<b>971,49</b>	<b>525,87</b>	<b>0,3058</b>	<b>26,596</b>	<b>0,01691</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,003		0,003	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>26,6</b>	<b>13,4</b>	<b>41,3</b>	<b>406</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>9,23</b>	<b>0,068</b>	<b>2,11</b>	<b>452</b>	<b>458</b>	<b>64,56</b>	<b>0,35</b>	<b>104,65</b>	<b>0,003</b>	<b>0,23</b>	<b>0,026</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1825</b>	<b>85,585</b>	<b>61,33</b>	<b>336,775</b>	<b>2011,75</b>	<b>0,96</b>	<b>1,18</b>	<b>46,5</b>	<b>631</b>	<b>6,88</b>	<b>831</b>	<b>845</b>	<b>240</b>	<b>12,9</b>	<b>840</b>	<b>0,035</b>	<b>3,08</b>	<b>0,056</b>	

23

36

15

74





Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

21

37

10

68



День: Пятница

Неделя: Четвертая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

22

29

19

71





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

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

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

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

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





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