

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Вкуснодел»

Л.М.Землянская

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Гимназия им. В.А.Надькина»

Казанцев С.П.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №2»

Михальчук В.П.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №3»

Зыков В.Б.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 4
имени Д.М. Перова»

Чупрова Н.Л.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №5»

Князева А.С.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6»

Елохина А.В.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №7»

Подгорнова О.И.

« 18 » августа 2021 г.

Согласовано:

МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №8»

Семелев В.В.

« 18 » августа 2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания

на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 12-ти лет и старше.

Меню составила медсестра по диетпитанию Е.А.Тарасова

День: Понедельник

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

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																			
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	545	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	
462п/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	954	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	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	
616	Соус шоколадный	60	6,99	6	21,56	278	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	409	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	1908	0,83	1,17	51,6	642	7,04	901	826	218	16	826	0,038	2,8	0,072	

20%

35%

15%

70%

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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	
	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	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	35,06	21,79	93,49	546	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	9,23	9,36	30,24	201,6	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	
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	956	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	Яблоко свежее	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

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																				
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		
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		
451 п/п	Шницель печеночный	100	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002		
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	71	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0		
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:	970	14,78	22,06	103,76	934	0,6145	0,2483	31,923	0,29415	4,605	220,005	300,51	77,653	4,2356	364,14	0,01103	1,345	0,0135		
	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:	355	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

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	ЗАВТРАК																		
494 п/п	Курица запеченая	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
516	Вермшель отварная	180	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	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	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	25,156	21,56	78,01	543	0,195	0,2665	3,17	0,1135	0,272	202,36	206,944	52,2127	3,033	162,3	2,9088	0,36	0,00794
	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
374	Рыба запеченая под овощами	110	2,78	6,07	12,84	146	0,06	0,07	2,31	0,021	0,008	8,26	72,34	13,2	1,1	195,2	0,0712	3,552	0,0095
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
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:	965	18,5	28,61	154,89	951	0,4925	0,2575	16,31	0,1747	1,383	285,285	673,36	103,815	6,947	861,732	0,79233	184,954	0,04305
	ПОЛДНИК																		
738 п/п	Пирожок печеный с капустой	50	5,1	5,3	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	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:	350	7,6	5,9	27,2	407	0,2045	0,51	0,332	0,07625	4,435	542,875	336	47,407	2,463	305,35	4,00933	40,098	0,041
	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

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																						
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				
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:	555	12,59	22,93	65,68	543	0,1775	0,1695	24,645	0,1895	1,65	239,33	287,21	39,25	2,36	58,45	0,0418	0	0,036				
	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				
462п/п	Жаркое по-домашнему	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	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	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				
п/п	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%

День: Понедельник

Неделя: Вторая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	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	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

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																				
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		
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	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	23,78	14,26	70,02	544	0,186	0,3275	12,3	0,1345	0,272	357,77	270,01	73,3	3,963	316,8	2,9288	0,36	0,0135		
	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		
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		
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	952	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	407	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 горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска:
 Генеральный директор ООО Вкуснодел Землянская Л.М.



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																		
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	100/50	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:	350	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

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	ЗАВТРАК																		
492	Плов из птицы	200	11,4	9,75	27,15	248	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	296	5,043	62,16	0
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	Мандарин	100	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	43	122	22	1,8		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	17,15	12,61	81,26	545	0,12	0,0364	3,1	0,0012	0	57,3	165,54	38,62	2,721	343	5,0488	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
494	Грудка кур запеченая с сыром	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		
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:	940	29,966	32,83	105,22	954	0,3915	0,232	31,696	0,29915	1,375	293,365	429,814	61,3707	4,158	263,9353	0,04743	0,435	0,00694
	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	Бифидок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	350	9,89	13,34	50,28	408	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	1907	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

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	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	Вермешель 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
386	Рыба запеченная в молочном соусе	120	14,26	14,98	29,88	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,00068	140,22	210,56	0,0015	0,0096	0,62	0,0045	0	0
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	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:	910	27,13	29,68	165,54	955	0,4083	0,475	35,5523	0,37895	1,41268	354,625	555,53	71,6695	5,4446	496,865	3,25825	131,012	0,0359
	ПОЛДНИК																		
738 п/п	Пирожок печеный с капустой	50	5,1	5,3	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	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:	350	7,1	5,9	41,8	409	0,0595	0,2125	15,647	0,195	3	354	70,25	14,732	1,576	546,6	0,0162	0,086	0,046
	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

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

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																					
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			
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	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

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

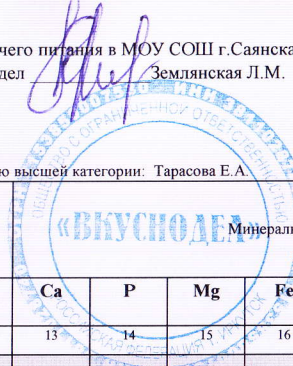
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ЗАВТРАК																			
451 п/п	Биточки из говядины	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	
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	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	28,74	25,47	74,8	545	0,33921	0,33682	1,505	0,1127	0,692	222,66	296,469	68,815	3,961	291,4	2,91198	1,446	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			
388 п/п	Котлета рыбная	100	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	
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	
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:	890	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:	355	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

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	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
451 п/п	Шницель печеночный	100	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002
601	Соус сметанный с томатом	30														2,2,	0	0	0
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	200	0,57	2,03	2,47	71	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0				
			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:	1005	19,13	28,365	101,95	952	0,439	0,4043	27,06	0,1985	7,605	248,945	302,9	81,055	3,8566	1529,22	0,39023	189,555	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%

День: Четверг

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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	Мg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ЗАВТРАК																		
494 п/п	Курица запеченая	100	12,16	5,68	6,98	126	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
512	Рис припущенный	180	4,4	7,4	46,2	136	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	23,5	0,46	139,1	0	0	0,0046
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	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:	590	20,53	19,35	94,61	543	0,228	0,2325	1,78	0,1177	1,68	115,17	227,02	87,3	4,023	247,05	0,0088	0,48	0,0121
	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	0,00313	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	
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

Неделя: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	ЗАВТРАК																		
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
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:	555	19,65	18,35	59,19	545	0,1395	0,2875	3,397	0,0555	3	394,75	125,45	36,432	2,966	91,8	0,022	0,316	0,0505
	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
374	Рыба запеченая под овощами	110	2,78	6,07	12,84	146	0,06	0,07	2,31	0,021	0,008	8,26	72,34	13,2	1,1	195,2	0,0712	3,552	0,0095
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
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:	940	22,78	23,78	155,67	955	0,3825	0,275	5,03	0,06745	1,555	253,735	315,427	69,955	6,233	486,052	0,07433	22,16	0,0211
	ПОЛДНИК																		
358	Сырники творожные со ст. 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	2,65 500	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%

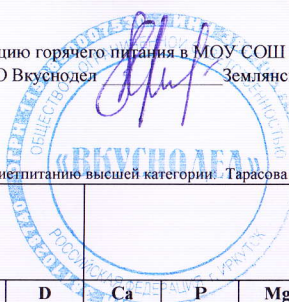
15%

70%

День: Понедельник

Неделя: Четвертая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	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%

День: Вторник

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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	0,33	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	
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	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:	560	21,556	24,87	78,26	543	0,217	0,224	0,945	0,083	0,192	152,64	288,864	27,6877	3,194	222,1	2,90606	0	0,00544	
	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	Грудка кур запеченая с сыром	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			
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:	940	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

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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																			
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 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	
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 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 персиковый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	2,65 42	0	0	0,003	
	Итого:	350	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%

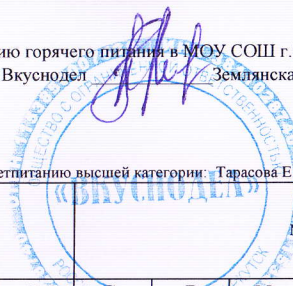
15%

70%

День: Четверг

Неделя: Четвертая

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



Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	ЗАВТРАК																		
499п/п	Котлеты из мяса кур	100	1,77	11,51	8,43	123	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	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
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	Конфета шоколадная	20	0,6	0,45	14	63	0,008	0,01	10,22	0,0023	0,08	2,4	5,6	0,0021	0,0014	0,02	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	14,58	23,94	91,49	544	0,348	0,2083	11,285	0,03667	0,3188	127,41	140,45	60,2121	2,925	244,52	0,0059	1,43	0,0294
	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
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
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:	940	41,696	25,47	118,46	952	0,6395	0,361	21,615	0,32075	1,897	252,395	460,123	96,5157	5,116	490,05	3,33971	133,474	0,01184
	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

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню составила медсестра по диетпитанию высшей категории: Тарасова Е.А.

18.08.2021 год

№ 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
	ЗАВТРАК																		
492	Плов из птицы	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%