

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

 Землянская Л.М.

«24» \_\_\_\_\_ 2019 г.



Согласовано:

МОУ «СОШ №2

Директор

 Михаилук В.П.

«24» \_\_\_\_\_ 2019 г.



Согласовано:

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Иркутской области в г. Зиме и

Зиминском районе г.Саянске

Крайнева Т.А.

«24» \_\_\_\_\_ 2019 г.



**Примерное 24-ех дневное меню трёхразового горячего питания  
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 12-ти лет и старше.**

**Пищевая ценность блюд для пищеблоков, работающих  
на полуфабрикатах высокой степени готовности.**

День: Понедельник  
 Недели: Первая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

№ 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
451 п/п	Биточки из говядины (п/фабр)	100	14,74	28,6	8,887	259	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина I кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
512	Рис припущенный	150	5,077	8,54	23,3	134	0,034	0,023	0	0,019	0,42	6,115	81,48	3,76	0,53	0,743	0,00531
	крупа рис	54															
	масло сливочное	6,7															
п/п	Печенье	20	3	5	29,77	174	0,02	0,02	0	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,003	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0,0084	0
	Чай	0,4															
	сахар песок	15															
	лимон свежий	7															
<b>Итого:</b>			<b>28,882</b>	<b>44,11</b>	<b>114,302</b>	<b>821,5</b>	<b>0,31521</b>	<b>0,23997</b>	<b>3,306</b>	<b>0,05702</b>	<b>3,4542</b>	<b>105,05</b>	<b>454,48</b>	<b>83,675</b>	<b>5,196</b>	<b>4,0519</b>	<b>0,01165</b>
<b>ОБЕД</b>																	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,91	7,95	7,8	115	0,0925	0,111	17,8125	0,325	0,8375	65,15	120,45	20,95	0,7775	0,4325	0,0035
	картофель	30															
	капуста свежая	50															
	лук репчатый	10															
	морковь свежая	10															
	масло растительное	5															
	сметана 15% жирности	10															
	451 п/п	Шницель из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457
	говядина I кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
518	Картофель отварной	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	0,625	0,008
	картофель	180															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
п/п	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	кисель концентрированный	24															
	сахар песок	10															
	лимонная кислота	0,2															
85 п/п	Кукуруза сахарная консервированная	20	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>30,58</b>	<b>21,94</b>	<b>124,857</b>	<b>844,08</b>	<b>0,622</b>	<b>0,5065</b>	<b>38,5285</b>	<b>0,37294</b>	<b>4,1715</b>	<b>374,075</b>	<b>602,747</b>	<b>127,585</b>	<b>7,0645</b>	<b>4,632</b>	<b>0,02088</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
727	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,945	0,078	1,35	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0,00915
	Мука пшеничная в/с	45															
	Сахар-песок	1,5															
	Молоко свежее 2,5%, 3,2% жирности	93															
	Яйцо кур I категории	7,9															
	Дрожжи хлебопекарные	4															
	Масло растительное	12															
	масло сливочное	10															
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	0,0356
<b>Итого:</b>			<b>12,59</b>	<b>12,655</b>	<b>40,27</b>	<b>311</b>	<b>0,089</b>	<b>0,2285</b>	<b>3,945</b>	<b>0,138</b>	<b>1,75</b>	<b>318,465</b>	<b>348,51</b>	<b>28,21</b>	<b>0,465</b>	<b>1,2725</b>	<b>0,04475</b>
<b>Всего:</b>			<b>12,05</b>	<b>78,71</b>	<b>279,43</b>	<b>1976,58</b>	<b>1,03</b>	<b>0,97</b>	<b>45,78</b>	<b>0,57</b>	<b>9,38</b>	<b>797,59</b>	<b>1405,74</b>	<b>239,47</b>	<b>12,73</b>	<b>9,96</b>	<b>0,077</b>



Директор МОУ "СОШ №2" Михайчук В.П. 2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска Мель Т.А. Минаева 20.01.2020

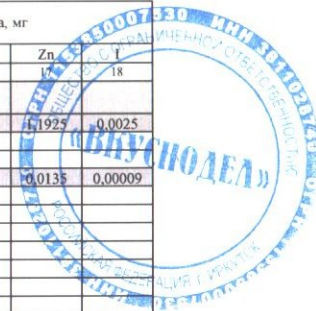
31%  
32%  
12%  
75%



День: Вторник  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний и весенний  
Возрастная категория: с 18 лет и старше

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска: Генеральный директор ООО Вкуснодел \_\_\_\_\_  
Бемлянская П.М.

№ 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
499 п/п	Котлеты из мяса кур (п/фабр)	100	2,21	14,29	10,54	158	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	142,5	60,36	6,3375	0,0295	0,1925	0,0025
	мясо кур охлажденное п/п	125															
	масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
516	Макаронные отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
	макаронные изделия	51															
	масло сливочное	5															
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	213,3	4,4	0,86	0	0
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0,03
97	Сыр Голландский долька	10	4,6	5,8	0	72	0,004	0,03	0,16	0,026	0,03	100	54	5	0,11	0,35	0
	<b>Итого:</b>		<b>17,905</b>	<b>31,26</b>	<b>96,895</b>	<b>706,17</b>	<b>0,35721</b>	<b>0,16007</b>	<b>0,71</b>	<b>0,07673</b>	<b>2,9927</b>	<b>274,712</b>	<b>473,61</b>	<b>53,8825</b>	<b>3,3645</b>	<b>2,702</b>	<b>0,0331</b>
<b>ОБЕД</b>																	
133	Суп картофельный с колбасой	250/20	4,01	13,875	11,56	191,33	0,07	10,5	4,075	0,10667	0,295	202,5	103,9	5,9	0,10667	0,56	0,00733
	Колбаса вареная	20															
	картофель	113															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый	10															
	масло сливочное	6															
499 п/п	Фрикадельки мясные в соусе	75/30	1,77	11,51	8,43	145	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,302	32,7	132,84	5,07	0,0236	0,954	0,002
	Фрикадельки мясные (п/фабр)	102															
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупа гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0,03
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	256,3	1,6	1,6	0,3	0	0
	шиповник сушеный	25															
	сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
78	Икра свекольная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	126,5	8,5	1,15	1,2	0,01
	Свекла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	92															
	<b>Итого:</b>		<b>23,96</b>	<b>35,085</b>	<b>137,92</b>	<b>948,83</b>	<b>0,545</b>	<b>10,763</b>	<b>29,002</b>	<b>0,26654</b>	<b>4,446</b>	<b>547,925</b>	<b>614,75</b>	<b>87,58</b>	<b>6,29927</b>	<b>4,00375</b>	<b>0,07546</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	165	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
п/п	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	132,6231	0	0,18	0,8643	0
п/п	Снежок	300	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	18	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>7,24</b>	<b>7,59</b>	<b>45,29</b>	<b>339</b>	<b>0,0975</b>	<b>0,4857</b>	<b>2,915</b>	<b>0,13123</b>	<b>0</b>	<b>250,0326</b>	<b>322,8731</b>	<b>26,5</b>	<b>1,33</b>	<b>1,0068</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,105</b>	<b>73,935</b>	<b>280,105</b>	<b>1994</b>	<b>1,00</b>	<b>11,41</b>	<b>32,63</b>	<b>0,47</b>	<b>7,44</b>	<b>1032,00</b>	<b>1411,23</b>	<b>167,96</b>	<b>10,99</b>	<b>7,71</b>	<b>0,12</b>



27%

36%

13%  
75%



Директор МОУ "СОШ №2" \_\_\_\_\_  
Михайлов В.П. 29.12.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске \_\_\_\_\_  
Т.А.Минаева 20.01.2020



День: Среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Кккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
386	Рыба запеченная в молочном соусе	100/40	17,825	18,7	11,475	320	0,107	0,53	0,00287	0,044	0,00085	175,275	263,2	0,00187	0,012	0,075	0,00562
	минтай - филе полуфабрикат	150															
	Лук репчатый свежий	8															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	масло сливочное	5															
	мука пшеничная в/с	5															
	сыр твердый	4															
масло растительное	4																
520	Картофельное пюре	200	4,12	7,277	35,3	194,67	0,02067	0,14667	16,4	0,056	0,613	48,53	124,35	20,307	1,369	0,613	0,00853
	картофель	171															
	Молоко свежее 3,2% жир	30															
685	масло сливочное	7															
	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0,045	65,25	53,24	11,4	0,89	0,2	0,0045
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
п/п	Банан свежий	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>29,77</b>	<b>28,977</b>	<b>115,08</b>	<b>855,67</b>	<b>0,33517</b>	<b>0,83542</b>	<b>19,76787</b>	<b>0,12613</b>	<b>2,86385</b>	<b>326,93</b>	<b>543,54</b>	<b>77,33387</b>	<b>5,446</b>	<b>2,5605</b>	<b>0,02865</b>
<b>ОБЕД</b>																	
110	Борщ со сметаной	250/10	2,05	7,6	19,6	126,25	0,05	0,055	10,325	0,1075	0,294	153,75	56,0625	25,2	0,11875	0,24375	0,0045
	Свекла свежая	40															
	Капуста б/к свежая	20															
	Картофель свежий	27,5															
	Морковь свежая	11,25															
	Лук репчатый свежий	10															
	Томатное пюре	7,5															
	Масло сливочное	5															
	Сахар песок	2,5															
	Сметана 15% жирности	10															
462	Тефтели из говядины(п/фабр)	100	20,23	10,7	35,6	286	0,075	0,1375	0,35625	0,00619	0,78875	35,05	175,48	24,181	0,86925	2,4575	0,00625
	Тефтели полуфабрикат	120															
601	масло растительное	6															
	Соус сметанный с томатом	40	0,71	2,5375	3,0875	38,75	0	0,01625	0,00375	0,0075	0	4,075	5,812	1,66	0	0	0
	сметана 15% жирности	10															
	мука пшеничная в/с	3															
302	томат-паста	4															
	Каша перловая вязкая	150	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,012	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006
	крупа перловая	32															
п/п	масло сливочное	5															
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
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	
	смесь сухофруктов	20															
п/п	сахар-песок	20															
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	<b>Итого:</b>		<b>34,28</b>	<b>26,4475</b>	<b>150,6975</b>	<b>923</b>	<b>0,6575</b>	<b>0,31975</b>	<b>12,485</b>	<b>0,18994</b>	<b>4,63775</b>	<b>295,96</b>	<b>489,1945</b>	<b>114,396</b>	<b>5,725</b>	<b>4,46455</b>	<b>0,02028</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
340	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,03	0	283	365	0,032	0,026	1,23	0,036
	Яйца кур 1 кат.	114															
	Молоко свежее 3,2% жир	35															
	масло растительное	2															
	масло сливочное	10															
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
п/п	Сок яблочный	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>18,74</b>	<b>23,24</b>	<b>29,58</b>	<b>416</b>	<b>0,142</b>	<b>0,335</b>	<b>13,032</b>	<b>0,185</b>	<b>1,1</b>	<b>336,5</b>	<b>444</b>	<b>29,732</b>	<b>2,376</b>	<b>1,83</b>	<b>0,0385</b>
	<b>Всего:</b>		<b>82,79</b>	<b>78,6645</b>	<b>295,3575</b>	<b>2194,67</b>	<b>1,13</b>	<b>1,49</b>	<b>45,28</b>	<b>0,50</b>	<b>8,60</b>	<b>959,39</b>	<b>1476,73</b>	<b>221,46</b>	<b>13,55</b>	<b>8,86</b>	<b>0,09</b>



Директор МОУ "СОШ №2" \_\_\_\_\_ Михальчук В.П. 2020.09

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска \_\_\_\_\_ Т.А.Минаева 20.09.2020г.

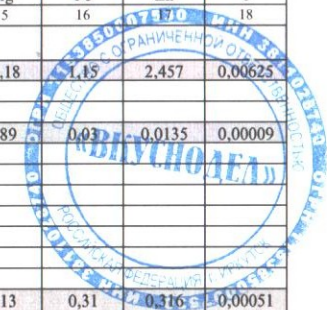
29%  
32%  
14%  
75%



День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
451 п/п	Котлета из говядины(п/фабр) говядина 1 кат. охлажденная	100 125	14,74	29,6	8,887	265	0,075	0,1375	13,5	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	Масло растительное	2,5															
	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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
516	Вермишель-Макаронные отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
	Вермишель -макаронные изделия масло сливочное	51 5															
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
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
40	Огурец свежий долька	20	0,16	0,015	0,52	3	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0,015	3,75	6	2,1	0,09	0,03	0,045
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,995</b>	<b>40,785</b>	<b>95,762</b>	<b>744,17</b>	<b>0,34271</b>	<b>0,28757</b>	<b>13,827</b>	<b>0,05657</b>	<b>3,3892</b>	<b>71,012</b>	<b>335,67</b>	<b>68,825</b>	<b>4,465</b>	<b>3,6465</b>	<b>0,05185</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Суп картофельный с горохом	250	2,76	8,66	16,35	150	0,2	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	145,5	27,53	0,2	0,825	0,00431
	Картофель свежий	50															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	5															
	Крупа горох	21															
	Рыба запеченная под овощами(п/фабр) минтай св/мороженный	100/30 150	11,625	6,1875	5,8125	132,5	0,235	0,2875	3,225	0,115	0,118	52,527	77,51	2,95	3,65	0,1537	0,03875
	Лук репчатый свежий	9,6															
	Морковь свежая	14,4															
	томат паста	8															
	Масло растительное	5															
	сахар песок	1,6															
	масло сливочное	5															
518	Картофель отварной	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	0,625	0,008
	картофель	180															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
639	Компот из кураги	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Курага	20															
	сахар песок	20															
40	Помидор свежий долька	20	0,22	0,04	0,76	5	0,01	0,01	5	0,04	1,3	2,8	4	5,2	0,18	1,33	0,023
	<b>Итого:</b>		<b>28,825</b>	<b>16,8075</b>	<b>129,2125</b>	<b>809,5</b>	<b>0,9235</b>	<b>0,638</b>	<b>39,335</b>	<b>0,3094</b>	<b>4,5645</b>	<b>563,902</b>	<b>546,36</b>	<b>123,085</b>	<b>9,437</b>	<b>4,16145</b>	<b>0,07719</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
п/п	Печенье	200	3	5	29,77	174	0,02	0,02	0	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
п/п	Мандарин свежий	200	1,2	0,45	12,2	60	0,03	0,07	22	0,12	0	0,26	30	0,64	0,3	0	0
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>11,45</b>	<b>68,77</b>	<b>301</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>22,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>272,46</b>	<b>309,6</b>	<b>46,24</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>64,82</b>	<b>69,04</b>	<b>293,74</b>	<b>1854,67</b>	<b>1,10</b>	<b>1,32</b>	<b>75,46</b>	<b>0,53</b>	<b>7,95</b>	<b>907,37</b>	<b>1564,00</b>	<b>238,15</b>	<b>15,66</b>	<b>7,81</b>	<b>0,13</b>



Директор МОУ "СОШ №2 "

Михальчук В.П. 2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева 20.01.2020



День: Пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
437 п/п	Гуляш из филе кур(п/фабр)	50/50	21	24	4,05	202,5	0,0525	0,12375	1,0325	0,02063	0,5312	10,7	169,0375	17,787	0,2275	2,585	0,0055
	Филе кур	72															
	Масло сливочное	5															
	Томатное пюре	8															
	Лук репчатый свежий	10															
	Мука пшеничная в/с	3															
302	Каша пшениная вязкая	150	4,246	5,988	24,48	169,61	0,2325	0,015	0	0,075	0,975	10,125	89,52	31,125	1,0125	0,63	0,0015
	крупка пшениная	37,5															
	масло сливочное	5															
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	15,8	0	0	129,9	36	20	0,4	0	0
	изюм	20															
	сахар песок	20															
п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	165	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>32,471</b>	<b>31,338</b>	<b>106,875</b>	<b>827,61</b>	<b>0,6725</b>	<b>0,2175</b>	<b>19,4475</b>	<b>0,11176</b>	<b>3,7112</b>	<b>188,6</b>	<b>397,3075</b>	<b>114,537</b>	<b>4,815</b>	<b>4,1875</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	65,3875	2,0625	0,095	0,325	0,00562
	Картофель свежий	100															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	3															
	Томатное пюре	3															
	Консервы сайра с добавлением масла	25															
451 п/п	Биточки из говядины(п/фабр)	100	14,74	28,6	8,887	259	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
534	Капуста тушеная	150	3,25	4,21	12,78	109	0,172	0,0236	23,3	0,236	0,123	85	61,96	31,96	1,03	0,04	0,005
	Капуста свежая	172															
	Масло сливочное	5,3															
	Морковь свежая	3															
	Лук репчатый свежий	6															
	Томатное пюре	9															
	Мука пшеничная в/с	1,8															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
632	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	175,5	5,34	1,2	0,095	0,0005
	Яблоки свежие	50															
	Лимоны свежие	7															
	Сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
п/п	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>35,46</b>	<b>45,27</b>	<b>117,082</b>	<b>943,25</b>	<b>0,5985</b>	<b>0,3786</b>	<b>32,906</b>	<b>0,33784</b>	<b>3,586</b>	<b>363,575</b>	<b>632,6275</b>	<b>114,3875</b>	<b>7,092</b>	<b>4,14475</b>	<b>0,0205</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
358	Сырники творожные со сг. молоком	150/30	31,5	10,5	17,56	400,5	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	318	417	54,84	0,345	3,975	0,0045
	творог нежирный	165															
	сахар-песок	15															
	яйцо кур 1 кат	4,5															
	мука пшеничная в/с	19,5															
	масло растительное	30															
	молоко сгущенное 8,5% жирности	50															
п/п	Сок вишневый	200	1,4	0	24	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>10,5</b>	<b>41,56</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>354</b>	<b>417</b>	<b>61,04</b>	<b>0,745</b>	<b>3,975</b>	<b>0,0045</b>
	<b>Всего:</b>		<b>66,9</b>	<b>87,108</b>	<b>265,517</b>	<b>2239,36</b>	<b>1,37</b>	<b>1,15</b>	<b>74,70</b>	<b>0,72</b>	<b>10,31</b>	<b>906,18</b>	<b>1446,94</b>	<b>289,96</b>	<b>12,65</b>	<b>12,31</b>	<b>0,04</b>



Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П.

27.07.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева

20.07.2020

28%

32%

16%

75%



День: Суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
344	Омлет с колбасой	150/5	15,94	21,69	12,6	197	0,12	0,57	0,25	0,33	1,65	113,1	269,22	21,41	3,2	1,31	0,026
	яйцо кур 1 категории	110															
	Молоко свежее 3,2% жир	39															
	колбаса вареная	18,5															
	Масло растительное	2,6															
693	масло сливочное	5															
	Какао с молоком	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	0,4	0,009
	какао-порошок	4															
	Сахар песок	20															
	Молоко свежее 3,2% жир	100															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	<b>Итого:</b>		<b>25,065</b>	<b>27,48</b>	<b>82,225</b>	<b>573,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,65225</b>	<b>2,95</b>	<b>0,41113</b>	<b>4,045</b>	<b>265,175</b>	<b>483,49</b>	<b>73,715</b>	<b>5,412</b>	<b>2,5638</b>	<b>0,0354</b>
	<b>ОБЕД</b>																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	4,695	27,015	157,5	0,468	0,1425	0,054	0,0465	1,26	204,811	322,5	48,45	0,135	0,7425	0,0051
	Картофель свежий	75															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	3															
	макаронные изделия	10															
451 п/п	Шницель из говядины (п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
520	Картофельное пюре	200	4,12	7,277	35,9	268	0,02067	0,14667	16,4	0,056	0,613	48,53	124,35	20,307	1,369	0,613	0,00853
	картофель	171															
	Молоко свежее 3,2% жир	30															
	масло сливочное	7															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
654	Кисель из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	2,3	0	0
	шиповник сухой	28															
	Сахар песок	24															
	крахмал	10															
п/п	Кукуруза сахарная консервированная	20	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>31,66</b>	<b>25,342</b>	<b>151,512</b>	<b>1000,58</b>	<b>0,76617</b>	<b>0,56767</b>	<b>38,81</b>	<b>0,23544</b>	<b>5,147</b>	<b>327,366</b>	<b>764,747</b>	<b>140,412</b>	<b>8,291</b>	<b>4,93</b>	<b>0,02301</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
727	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,945	0,078	1,35	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0,00915
	Мука пшеничная в/с	45															
	Сахар-песок	1,5															
	Молоко свежее 2,5%; 3,2% жирности	93															
	Яйцо кур 1 категории	7,9															
	Дрожжи хлебопекарные	4															
697	Масло растительное	12															
	масло сливочное	10															
	Молоко кипяченое	200	6,4	9,4	116	116	0,08	0,3	3	0,05	0,18	240	180	28	0	0,8	0,018
	<b>Итого:</b>		<b>12,59</b>	<b>12,655</b>	<b>40,27</b>	<b>311</b>	<b>0,089</b>	<b>0,3285</b>	<b>3,945</b>	<b>0,128</b>	<b>1,53</b>	<b>318,465</b>	<b>348,51</b>	<b>28,21</b>	<b>0,345</b>	<b>1,2725</b>	<b>0,02715</b>
	<b>Всего:</b>		<b>69,32</b>	<b>65,48</b>	<b>274,01</b>	<b>1885,08</b>	<b>1,22</b>	<b>1,55</b>	<b>45,71</b>	<b>0,77</b>	<b>10,72</b>	<b>911,01</b>	<b>1596,75</b>	<b>242,34</b>	<b>14,05</b>	<b>8,77</b>	<b>0,09</b>

23%

40%

12%

75%

Директор МОУ "СОШ №2" \_\_\_\_\_ Михальчук В.П. 2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске \_\_\_\_\_ Т.А.Минаева 20.01.2020





День: Понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний и весенний

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

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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,3	8,33	29,36	298	0,1365	0,15	16,3	0	0,015	125	193,65	82,2	1,2	0,92	0,06
	Крупа пшено	15,5															
	Крупа рис	15,5															
	Молоко свежее 3,2% жир	105															
	масло сливочное	5															
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,003	0,0014	15,3	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0,0084	0
	Чай	0,4															
	сахар песок	15															
	лимон свежий	7															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
11	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/15/10	7,01	8,99	15,3	175	0,0024	0,0016	0,0036	0,0026	0,0136	23	125,5	9,2	2,56	2,36	0,0005
	хлеб пшеничный	30															
	колбаса вареная	15															
	сыр твердый	10															
	<b>Итого:</b>		<b>19,235</b>	<b>18,07</b>	<b>95,905</b>	<b>711,5</b>	<b>0,3219</b>	<b>0,20925</b>	<b>31,6036</b>	<b>0,00443</b>	<b>2,2336</b>	<b>176,675</b>	<b>415,19</b>	<b>128,645</b>	<b>5,806</b>	<b>4,1184</b>	<b>0,0605</b>
	<b>ОБЕД</b>																
155	Суп с клецками	250/25	3,66	21,5	51,56	128,75	0,016	0,06187	11,3	0,15	0,51	26,625	63,7	0,02875	0,195	2,277	0,0035
	Мука пшеничная в/с	31															
	масло сливочное	4,625															
	яйцо кур 1 категории	5,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	29															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
437 п/п	Гуляш из филе кур(п/фабр)	50/50	21	24	4,05	202,5	0,0525	0,12375	1,0325	0,02063	0,5312	10,7	169,0375	17,787	0,2275	2,585	0,0055
	Филе кур	72															
	Масло сливочное	5															
	Томатное пюре	8															
	Лук репчатый свежий	10															
302	Мука пшеничная в/с	3															
	Каша перловая вязкая	150	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,012	1,1	135	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006
	крупа перловая	32															
п/п	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из кураги	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	135	36	20	0,4	0	0
	Курага	20															
	сахар песок	20															
78	Икра морковная	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	Морковь свежая	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
Лимонная кислота	0,09																
	<b>Итого:</b>		<b>36,51</b>	<b>51,11</b>	<b>146,54</b>	<b>799,25</b>	<b>0,801</b>	<b>0,28662</b>	<b>21,7325</b>	<b>0,23938</b>	<b>4,5962</b>	<b>344,3</b>	<b>505,1775</b>	<b>95,17075</b>	<b>4,2995</b>	<b>6,6233</b>	<b>0,01853</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
674	Яблоко запеченое	200	0,8	0,8	19,6	198	0,02	0,06	15	0,04	0	235	22	17	2,3	0,38	0,01
	яблоко свежее	200															
	Сахар песок	10															
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	15,6	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>6,8</b>	<b>46,4</b>	<b>265</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>15,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>473</b>	<b>204</b>	<b>32,6</b>	<b>2,32</b>	<b>0,38</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>		<b>62,345</b>	<b>75,98</b>	<b>288,845</b>	<b>1775,75</b>	<b>1,20</b>	<b>0,86</b>	<b>68,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,83</b>	<b>993,98</b>	<b>1124,37</b>	<b>195,00</b>	<b>12,43</b>	<b>11,12</b>	<b>0,09</b>



30%

34%

11%  
75%

Для документов  
Директор МОУ "СОШ №2" *Михайчук В.П.* 24.12.2019

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска *Т.А. Минаева*

20.01.2020г.



День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

№ 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
388 п/п	Котлета рыбная(п/фабр)	100	15,2	24,6	8,725	256	0,1025	0,103	12,5	0,5	0,3625	26,275	72,81	24	1,078	2,65	0,00375
	Минтай св/мороженный филе п/п	125															
	Масло растительное	2,5															
520	Картофель отварной	180	4,02	0,62	32,5	225	0,062	0,183	12,36	0,035	0,06	200,5	130	16,58	1,4	0,254	0,008
	картофель	180															
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
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0,001
п/п	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0,01	0,001
	<b>Итого:</b>		<b>25,245</b>	<b>27,42</b>	<b>93,68</b>	<b>735,5</b>	<b>0,3445</b>	<b>0,35225</b>	<b>24,87</b>	<b>0,58613</b>	<b>2,6275</b>	<b>258,5</b>	<b>306,5</b>	<b>82,125</b>	<b>5,373</b>	<b>6,02</b>	<b>0,01175</b>
<b>ОБЕД</b>																	
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,4125	15,6	20,2625	155	0,00875	0,08125	11,5	0,119112	0,0045	191,675	202,5	0,007	0,00045	0,34125	0,00438
	Картофель свежий	75															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	5															
	Крупа (перловая, или пшеничная,	5															
	Масло сливочное	5															
	Огурцы соленые без уксуса	15															
	сметана 15% жирности	10															
451 п/п	Котлета из говядины(п/фабр)	100	14,74	29,6	8,887	265	0,075	0,1375	13,5	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
516	Макаронны отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
	макаронные изделия	51															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	2,3	
	смесь сухофруктов	20															
	сахар-песок	20															
40	Огурец свежий долька	20	0,16	0,015	0,52	3	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0,015	3,75	6	2,1	0,09	0,03	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>30,1325</b>	<b>55,465</b>	<b>133,8795</b>	<b>972,67</b>	<b>0,36075</b>	<b>0,38575</b>	<b>25,567</b>	<b>0,151302</b>	<b>3,5035</b>	<b>308,727</b>	<b>587,7</b>	<b>78,292</b>	<b>6,14745</b>	<b>6,56175</b>	<b>0,05927</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
п/п	Печенье	30	3	5	29,77	214	0,02	0,02	16	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
п/п	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,8</b>	<b>11</b>	<b>36,97</b>	<b>282</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>16,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>272,2</b>	<b>279,6</b>	<b>45,6</b>	<b>1,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>64,1775</b>	<b>93,885</b>	<b>264,5295</b>	<b>1990,17</b>	<b>0,79</b>	<b>1,06</b>	<b>66,74</b>	<b>0,78</b>	<b>6,13</b>	<b>839,43</b>	<b>1173,80</b>	<b>206,02</b>	<b>12,98</b>	<b>12,58</b>	<b>0,07</b>

28%

37%

11%

75%

Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П.

12 2020г



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

*М.А. Минаева*  
20.01.2020г.



День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний и весенний  
Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Кккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
451 п/п	Шницель из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	325	96,56	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупа гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
685	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0,045	65,25	53,24	11,4	0,89	0,2	0,0045
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	Икра свекольная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
	Свекла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	<b>Итого:</b>		<b>30,405</b>	<b>22,72</b>	<b>103,492</b>	<b>713,75</b>	<b>0,45471</b>	<b>0,35807</b>	<b>3,871</b>	<b>0,07462</b>	<b>4,2792</b>	<b>464,185</b>	<b>431,91</b>	<b>97,78</b>	<b>6,357</b>	<b>3,705</b>	<b>0,04384</b>
	<b>ОБЕД</b>																
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,925	3,1125	20,5375	125	0,08015	0,0002	0,015	0,01875	0,3125	135	0,02875	17,075	0	0	0,00016
	картофель свежий	70															
	крупа пшено	10															
	морковь свежая	10															
	лук репчатый	10															
	масло сливочное	3															
374	Рыба запеченная под овощами(п/фабр)	100/30	11,625	6,1875	5,8125	132,5	0,235	0,2875	3,225	0,115	0,118	52,527	77,51	2,95	3,65	0,1537	0,03875
	минтай св/мороженный	150															
	Лук репчатый свежий	9,6															
	Морковь свежая	14,4															
	томат паста	8															
	Масло растительное	5															
	сахар песок	1,6															
	масло сливочное	5															
553	Сложный гарнир	100/100	3,68	8,09	17,12	168	0,08	0,093	3,08	0,028	0,0133	11,013	96,45	17,6	1,47	0,693	0,0126
	капуста свежая	100															
	морковь свежая	6															
	лук свежий репчатый	8															
	томатная паста	4															
	мука пшеничная в/с	1,2															
	картофель свежий	86															
	Молоко свежее 3,2% жир	16															
	масло сливочное	8															
	масло растительное	3															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	136,6	1,6	1,6	0,3	0	0
	шиповник сушеный	25															
	сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
п/п	Кукуруза сахарная консервированная	20	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>29,77</b>	<b>20,26</b>	<b>135,62</b>	<b>872,83</b>	<b>0,62165</b>	<b>0,5292</b>	<b>28,32</b>	<b>0,28865</b>	<b>3,2228</b>	<b>371,965</b>	<b>329,0058</b>	<b>90,05</b>	<b>9,027</b>	<b>2,07445</b>	<b>0,05464</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
11	Зефир	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623		0,0326	132,6231	0	0,18	0,8643	0
697	Молоко кипяченое	200	0	13	68	68	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,84</b>	<b>0,99</b>	<b>36,19</b>	<b>174</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1932</b>	<b>13</b>	<b>0,22623</b>	<b>0</b>	<b>36,0326</b>	<b>132,6231</b>	<b>6,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,8643</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>62,0157</b>	<b>43,97</b>	<b>275,302</b>	<b>1760,58</b>	<b>1,13</b>	<b>1,08</b>	<b>45,19</b>	<b>0,59</b>	<b>7,50</b>	<b>872,18</b>	<b>893,54</b>	<b>194,03</b>	<b>15,96</b>	<b>6,64</b>	<b>0,10</b>



30%

37%

7%  
75%



Директор МОУ "СОШ №2" \_\_\_\_\_

Михальчук В.П. 20.01.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске *Т.А. Миняева* 20.01.2020



День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ 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	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
362	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	21,86	0,12	0,49	352	0,012	0,389	0,015	0,236	0,51	185	421	25,31	0,62	3,56	0,016	
	творог нежирный	112,5																
	крупа манная	12																
	Сахар песок	12																
	яйцо кур 1 категории	7,5																
	изюм	15																
	масло сливочное	4																
сметана 15% жирности	4																	
молоко сгущенное 8,5% жирности	30																	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,003	0,0014	11,2	0,0007	0	2,8	125,6	0,12	0,021	0,0084	0	
	Чай	0,4																
	сахар песок	15																
	лимон свежий	7																
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0	
п/п	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623		0,0326	132,6231	0	0,18	0,8643	0	
	<b>Итого:</b>		<b>28,625</b>	<b>1,86</b>	<b>74,925</b>	<b>696,5</b>	<b>0,225</b>	<b>0,60985</b>	<b>11,215</b>	<b>0,31406</b>	<b>2,715</b>	<b>213,7076</b>	<b>773,7231</b>	<b>62,555</b>	<b>2,846</b>	<b>5,2627</b>	<b>0,016</b>	
	<b>ОБЕД</b>																	
110	Борщ со сметаной	250/10	2,05	7,6	9,8625	126,25	0,05	0,055	10,325	0,1075	0,294	153,75	56,0625	25,2	0,11875	0,24375	0,0045	
	Свекла свежая	40																
	Капуста б/к свежая	20																
	Картофель свежий	27,5																
	Морковь свежая	11,25																
	Лук репчатый свежий	10																
	Томатное пюре	7,5																
	Масло сливочное	5																
Сметана 15% жирности	10																	
494	Грудка кур запеченная с сыром(п/фабр)	120	25	22,1	1,525	285	0,075	0,015	0,045	0,03175	0	154	134,5	0,3287	0,56	2,48163	0,04562	
	грудка кур охлажденная п/п	101																
	сметана 15% жирности	5																
	помидор свежий	15																
	сыр твердый	10																
масло растительное	5																	
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,246	5,988	24,48	169,61	0,2325	0,015	0	0,075	0,975	10,125	89,52	31,125	1,0125	0,63	0,0015	
	крупа пшеничная	37,5																
	масло сливочное	5																
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313	
645	Кисель из сока фруктового	200	1	0	27	92	0,2	0	16	0	0	40	233	20	1,04	3,6	0	
	сок фруктовый	60																
	сахар песок	24																
	крахмал	10																
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004	
	<b>Итого:</b>		<b>40,146</b>	<b>36,828</b>	<b>105,0775</b>	<b>889,86</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>	<b>27,77</b>	<b>0,271</b>	<b>3,724</b>	<b>394,85</b>	<b>657,4025</b>	<b>133,6887</b>	<b>6,18825</b>	<b>8,09668</b>	<b>0,05515</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
769 п/п	Булочка дорожная	50	3,49	6,89	29,08	181	0,13	0,096	6,5	0	2,04	12,78	33,37	0,0026	0,42	2,031		
п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	13,2	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01	
п/п	Бифидок фруктовый	200	3,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,000236	0	238	182	14,23	0,02	0	0	
	<b>Итого:</b>		<b>9,89</b>	<b>13,49</b>	<b>70,78</b>	<b>324,5</b>	<b>0,1975</b>	<b>0,4185</b>	<b>20</b>	<b>0,015236</b>	<b>2,04</b>	<b>262,78</b>	<b>223,62</b>	<b>22,7326</b>	<b>1,59</b>	<b>2,1735</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>78,661</b>	<b>52,178</b>	<b>250,7825</b>	<b>1910,86</b>	<b>1,19</b>	<b>1,20</b>	<b>58,99</b>	<b>0,60</b>	<b>8,48</b>	<b>871,34</b>	<b>1 654,75</b>	<b>218,98</b>	<b>10,62</b>	<b>15,53</b>	<b>0,08</b>	



27%

35%

13%

75%

Директор МОУ "СОШ №2" *Михальчук В.П.* 20.01.2020г.



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске *Т.А. Минаева*

*20.01.2020г.*



День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 18 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
462 п/п	Тефтели из говядины(п/фабр)	100	20,23	10,7	35,6	286	0,075	0,1375	0,35625	0,00619	0,78875	35,05	175,48	24,181	0,86925	2,4575	0,00625
	Тефтели полуфабрикат	120															
	масло растительное	6															
601	Соус сметанный с томатом	40	0,71	2,5375	3,0875	38,75	0	0,01625	0,00375	0,0075	0	4,075	5,812	1,66	0	0	0
	сметана 15% жирности	10															
	мука пшеничная в/с	3															
	томат-паста	4															
512	Рис припущенный	150	5,077	8,54	23,3	134	0,034	0,023	0	0,019	0,42	6,115	81,48	3,76	0,53	0,743	0,00531
	крупа рис	54															
	масло сливочное	6,7															
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	15,8	0	0	129,9	36	20	0,4	0	0
	изюм	20															
	сахар песок	20															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
п/п	Банан свежий	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>33,242</b>	<b>23,1275</b>	<b>140,3325</b>	<b>825,75</b>	<b>0,4965</b>	<b>0,2555</b>	<b>18,775</b>	<b>0,04882</b>	<b>3,41375</b>	<b>213,015</b>	<b>401,522</b>	<b>95,226</b>	<b>4,97425</b>	<b>4,173</b>	<b>0,02156</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Свекольник с яйцом и сметаной	250/20/10	4,72	28	11,39	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	2,63	0,026
	Свекла свежая	64															
	Картофель	43															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	11															
	Томат-пюре	3															
	Масло растительное	5															
	сахар-песок	1															
	яйцо кур 1 категории	20															
	Сметана	10															
	Рыба запеченная в молочном соусе(п/фабр)	100/40	17,825	29,6	24,6	320	0,107	0,53	0,00287	0,044	0,00085	175,275	263,2	0,00187	0,012	0,775	0,00562
	минтай - филе полуфабрикат	150															
	Лук репчатый свежий	8															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	масло сливочное	5															
	мука пшеничная в/с	5															
	сыр твердый	4															
	масло растительное	4															
	Картофельное пюре	200	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	0,00853
	картофель	171															
	Молоко свежее 3,2% жир	30															
	масло сливочное	7															
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
	Компот из свежих яблок и лимона	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	0,095	0,0005
	Яблоки свежие	50															
	Лимоны свежие	7															
	Сахар-песок	20															
40	Помидор свежий долька	20	0,22	0,04	0,76	5	0,01	0,01	5	0,04	1,3	2,8	4	5,2	0,18	1,33	0,023
	<b>Итого:</b>		<b>34,395</b>	<b>66,227</b>	<b>127,29</b>	<b>1002,67</b>	<b>0,42017</b>	<b>0,89557</b>	<b>31,84287</b>	<b>0,16905</b>	<b>4,28885</b>	<b>339,83</b>	<b>685,64</b>	<b>110,6339</b>	<b>6,1216</b>	<b>6,5605</b>	<b>0,06678</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	56,6	219	0,009	0,0285	0,945	0,078	1,35	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0,00915
	Мука пшеничная в/с	45															
	Сахар-песок	1,5															
	Молоко свежее 2,5%, 3,2% жирности	93															
	Яйцо кур 1 категории	7,9															
	Дрожжи хлебопекарные	4															
	Масло растительное	12															
	масло сливочное	10															
п/п	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>12,79</b>	<b>12,255</b>	<b>63,8</b>	<b>287</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>1,245</b>	<b>0,118</b>	<b>1,35</b>	<b>316,465</b>	<b>350,51</b>	<b>28,21</b>	<b>0,365</b>	<b>0,4725</b>	<b>0,00915</b>
	<b>Всего:</b>		<b>80,427</b>	<b>101,6095</b>	<b>331,4225</b>	<b>2115,42</b>	<b>0,98</b>	<b>1,45</b>	<b>51,86</b>	<b>0,34</b>	<b>9,05</b>	<b>869,31</b>	<b>1437,67</b>	<b>234,07</b>	<b>11,46</b>	<b>11,21</b>	<b>0,10</b>



27%

34%

13%  
74%

Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П.



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева  
20.01.2020



День: Суббота  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
	Колбаса запеченная по-ленинградски	50	5,11	11,35	25,6	126	0,102	0,1	0	0	0,215	17,5	79	0	0,9	1,6	0,0035
429	колбаса вареная	55															
	мука пшеничная в/с	3															
	яйца кур 1 категории	4															
	сахар панировочный	10															
	масло растительное	6															
	Капуста тушеная	150	3,25	4,21	12,78	109	0,172	0,0236	23,3	0,236	0,123	85	61,96	31,96	1,03	0,04	0,005
534	Капуста свежая	172															
	Масло сливочное	5,3															
	Морковь свежая	3															
	Лук репчатый свежий	6															
	Томатное пюре	9															
	Мука пшеничная в/с	1,8															
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
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
97	Сыр Голландский долька	10	4,6	5,8	0	72	0,004	0,03	0,16	0,026	0,03	100	54	5	0,11	0,35	0
	<b>Итого:</b>		<b>18,785</b>	<b>22,16</b>	<b>89,435</b>	<b>542,5</b>	<b>0,458</b>	<b>0,21985</b>	<b>23,47</b>	<b>0,26313</b>	<b>2,573</b>	<b>233,625</b>	<b>297,7</b>	<b>78,485</b>	<b>4,925</b>	<b>2,82</b>	<b>0,0085</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,665	138,23	106,67	0,023	0,068	2,36	0,0035
134	Картофель свежий	25															
	Капуста свежая	30															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло растительное	5															
	крупа рис	10															
	Сметана 15 % жирности	10															
451 п/п	Котлета из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
	Соус томатный	30	0,14	1,22	11	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,0135	0,00009
587	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупа гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	0,26	0,002	
	смесь сухофруктов	20															
	сахар-песок	20															
78	Икра свекольная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
	Свекла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	<b>Итого:</b>		<b>32,92</b>	<b>29,32</b>	<b>142,097</b>	<b>909,25</b>	<b>0,54521</b>	<b>0,45382</b>	<b>15,451</b>	<b>0,31524</b>	<b>5,0492</b>	<b>272,065</b>	<b>546,99</b>	<b>101,153</b>	<b>7,107</b>	<b>6,1545</b>	<b>0,04597</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
п/п	Печенье	20			29,77	174	0,02	0,02	0	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
п/п	Мандарин свежий	200	1,2	0,45	12,2	60	0,03	0,07	22	0,12	0	0,26	30	0,64	0,3	0	0
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	0,0356
	<b>Итого:</b>		<b>9,8</b>	<b>11,85</b>	<b>51,37</b>	<b>350</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>274,46</b>	<b>307,6</b>	<b>46,24</b>	<b>1,86</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0356</b>
	<b>Всего:</b>		<b>61,505</b>	<b>63,33</b>	<b>282,902</b>	<b>1801,75</b>	<b>1,13</b>	<b>0,96</b>	<b>63,92</b>	<b>0,76</b>	<b>8,02</b>	<b>780,15</b>	<b>1152,29</b>	<b>225,88</b>	<b>13,89</b>	<b>9,77</b>	<b>0,09</b>



23%

38%

15%

75%

Директор МОУ "СОШ №2" *ММ*

Михайчук В.П. 24.01.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска  
*ММ* Т.А.Минаева

20.01.2020

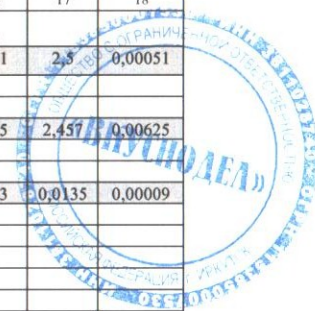




День: Понедельник  
 Неделя: Третья  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
516	Макаронные изделия	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	125	47,57	0,13	0,31	2,5	0,00051
	макаронные изделия	51															
	масло сливочное	5															
451 п/п	Шницель из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина I кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
	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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
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
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
п/п	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	67,8	0,95	0,02	0,01	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0,06
	<b>Итого:</b>		<b>26,035</b>	<b>23,27</b>	<b>96,642</b>	<b>683,92</b>	<b>0,33821</b>	<b>0,22757</b>	<b>0,516</b>	<b>0,09982</b>	<b>3,3742</b>	<b>259,985</b>	<b>330,62</b>	<b>66,745</b>	<b>4,385</b>	<b>5,8005</b>	<b>0,06685</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Суп картофельный с горохом	250	2,76	4,85	16,35	150	0,085	0,075	10,75	0,1125	0,4375	231,25	445	27,53	0,2	4,5	0,00431
	Картофель свежий	50															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	5															
	Крупа горох	21															
	Чахохбили(п/фабр)	100	25,3	25,6	56,2	359	0,042	0,099	0,826	0,0165	0,425	245	135,23	14,23	0,182	2,068	0,0044
	филе кур (п/фабр)	68,5															
	масло растительное	3															
	Помидоры свежие	36															
	Лук репчатый свежий	75															
	Мука пшеничная в/с	1															
	Каша перловая вязкая	150	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,012	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006
	крупа перловая	32															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	325	1,6	1,6	0,3	0	0
	шиповник сушеный	25															
	сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
п/п	Кукуруза сахарная консервированная	20	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>42,6</b>	<b>37,79</b>	<b>186,02</b>	<b>1095,33</b>	<b>0,6735</b>	<b>0,3385</b>	<b>33,576</b>	<b>0,2679</b>	<b>4,7415</b>	<b>859,385</b>	<b>827,367</b>	<b>94,505</b>	<b>4,309</b>	<b>8,41575</b>	<b>0,01784</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
п/п	Печенье	20	3	5	29,77	174	0,02	0,02	0	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,4	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>71,47</b>	<b>317,5</b>	<b>0,0875</b>	<b>0,3425</b>	<b>2,915</b>	<b>0,415</b>	<b>0</b>	<b>284,2</b>	<b>287,85</b>	<b>54,1</b>	<b>2,61</b>	<b>0,1425</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>		<b>78,035</b>	<b>72,66</b>	<b>354,132</b>	<b>2096,75</b>	<b>1,10</b>	<b>0,91</b>	<b>37,01</b>	<b>0,78</b>	<b>8,12</b>	<b>1403,57</b>	<b>1445,84</b>	<b>215,35</b>	<b>11,30</b>	<b>14,36</b>	<b>0,09</b>



24%

37%

14%  
75%

Директор МОУ "СОШ №2" *Михальчук В.П.* 29.01.2020г.

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске  
*Т.А.Минаева*

20.01.2020г





День: Вторник  
 Неделя: Третья  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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



№ 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	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
451 п/п	Биточки из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	135	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625	
	говядина I кат. охлажденная	125																
	Масло растительное	2,5																
302	Каша пшениная вязкая	150	4,246	5,988	24,48	169,61	0,2325	0,015	0	0,075	0,975	10,125	89,52	31,125	1,0125	0,63	0,0015	
	крупа пшениная	37,5																
	масло сливочное	5																
685	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0,045	125,6	53,24	11,4	0,89	0,2	0,0045	
	Чай	0,4																
	Сахар песок	15																
	Молоко свежее 3,2% жир	50																
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0	
п/п	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623		32,5	132,6231	0	0,18	0,8643	0	
	<b>Итого:</b>		<b>27,051</b>	<b>20,078</b>	<b>109,962</b>	<b>728,86</b>	<b>0,5375</b>	<b>0,45195</b>	<b>1,106</b>	<b>0,16855</b>	<b>4,014</b>	<b>329,1</b>	<b>545,3631</b>	<b>103,83</b>	<b>5,2575</b>	<b>4,9813</b>	<b>0,01225</b>	26%
<b>ОБЕД</b>																		
34	Свекольник с яйцом и сметаной	250/20/10	4,72	10	11,39	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	135	146,3	33,91	0,0236	2,63	0,004	
	Свекла свежая	64																
	Картофель	43																
	Морковь свежая	10																
	Лук репчатый свежий	11																
	Томат-поре	3																
	Масло растительное	5																
	сахар-песок	1																
	яйцо кур I категории	20																
	Сметана 15% жирности	10																
388 п/п	Котлета рыбная(п/фабр)	100	15,2	7,1	8,725	160	0,1025	0,103	1,2875	0,05	0,3625	26,275	72,81	24	1,078	0,135	0,00375	
	Минтай св/мороженный филе (п/фабр)	125																
	Масло растительное	2,5																
518	Картофель отварной	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	0,625	0,008	
	картофель	180																
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0,03	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313	
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		168,3	15,4	6	1,26	0,002		
	смесь сухофруктов	20																
	сахар-песок	20																
40	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	13,5	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004	
	<b>Итого:</b>		<b>32,23</b>	<b>18,86</b>	<b>116,525</b>	<b>807</b>	<b>0,457</b>	<b>0,5049</b>	<b>19,5675</b>	<b>0,15405</b>	<b>2,8975</b>	<b>576,95</b>	<b>508,83</b>	<b>137,525</b>	<b>7,2186</b>	<b>4,5333</b>	<b>0,04928</b>	35%
<b>ПОЛДНИК</b>																		
782 п/п	Булочка Янтарная	50	5,31	2,65	26,07	149	0,03	0,12	13,65	0,26	0	53,6	62,36	10,4	0,0069	0	0	
п/п	Сок персиковый	200	1,2	0	26	69	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0		
	<b>Итого:</b>		<b>6,51</b>	<b>2,65</b>	<b>52,07</b>	<b>218</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>26,65</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>89,6</b>	<b>62,36</b>	<b>16,6</b>	<b>0,4069</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	15%
	<b>Всего:</b>		<b>65,791</b>	<b>41,588</b>	<b>278,557</b>	<b>1753,86</b>	<b>1,04</b>	<b>1,11</b>	<b>47,32</b>	<b>0,73</b>	<b>6,91</b>	<b>995,65</b>	<b>1116,55</b>	<b>257,96</b>	<b>12,88</b>	<b>9,51</b>	<b>0,06</b>	75%

26%

35%

15%

75%



Директор МОУ "СОШ №2" \_\_\_\_\_ Михаилчук В.П. 24.12.2020г

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска \_\_\_\_\_ Т.А.Минаева

20.01.2021г.



День: Среда  
Неделя: Третья  
Сезон: осенне-зимний и весенний  
Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
462 п/п	Теплень из говядины(п/фабр)	100	20,23	10,7	35,6	286	0,075	0,1375	0,35625	0,00619	0,78875	35,05	175,48	24,181	0,86925	2,4575	0,00625
	Теплень полуфабрикат	120															
	масло растительное	6															
601	Сове сметанный с томатом сметана 15% жирности	40	0,71	2,5375	3,0875	38,75	0	0,01625	0,00375	0,0075	0	4,075	5,812	1,66	0	0	0
	мука пшеничная в/с	10															
	томат-паста	3															
510	Капша гречневая вязкая	180	9,24	9,36	30,24	201,6	0,2028	0,072	0	0,01476	1,44	9,12	115,872	76,92	1,3344	0,0744	0,0276
	крупа гречневая	45															
	масло сливочное	6															
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,003	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0,0084	0
686	Чай	0,4															
	сахар песок	15															
	лимон свежий	7															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,6	37,125	2,025	0,83	0
п/п	Мандарин свежий	200	1,2	0,45	12,2	60	0,03	0,07	22	0,12	0	0,26	30	0,64	0,3	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>37,305</b>	<b>23,7975</b>	<b>132,3725</b>	<b>824,85</b>	<b>0,4908</b>	<b>0,3534</b>	<b>25,16</b>	<b>0,15028</b>	<b>4,43375</b>	<b>77,18</b>	<b>423,204</b>	<b>140,646</b>	<b>4,54965</b>	<b>3,3703</b>	<b>0,03385</b>
	<b>ОБЕД</b>																
	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,81	9,55	15,375	186,25	0,09	0,125	2,93	0,02875	0,025	202,5	65,3875	2,0625	0,095	0,325	0,00562
142	Картофель свежий	100															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	3															
	Томатное пюре	3															
	Консервы сайра с добавлением масла	25															
487	Сосиска отварная	50	5,11	11,35	0,77	126	0,102	0,1	12,1	0	0,215	17,5	79	56,6	0,9	1,6	0,0035
	Сосиска молочная	50															
	Сложный гарнир	100/100	3,68	8,09	17,12	168	0,08	0,093	3,08	0,028	0,0133	11,013	96,45	17,6	1,47	0,693	0,0126
553	капуста свежая	100															
	морковь свежая	6															
	лук свежий репчатый	8															
	томатная паста	4															
	мука пшеничная в/с	1,2															
	картофель свежий	86															
	Молоко свежее 3,2% жир	16															
	масло сливочное	8															
	масло растительное	3															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
п/п	кисель концентрированный	24															
	сахар песок	10															
	лимоная кислота	0,2															
40	Огурец свежий долька	20	0,16	0,015	0,52	3	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0,015	3,75	6	2,1	0,09	0,03	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>25,01</b>	<b>30,105</b>	<b>102,315</b>	<b>804,25</b>	<b>0,669</b>	<b>0,453</b>	<b>26,277</b>	<b>0,07025</b>	<b>2,6233</b>	<b>308,138</b>	<b>423,5875</b>	<b>144,2375</b>	<b>6,292</b>	<b>3,7655</b>	<b>0,06985</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
	Блины с маслом сливочным	90/10	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,945	0,078	1,35	78,465	38,6	0,21	0,345	0,4725	0,00915
727	Мука пшеничная в/с	45															
	Сахар-песок	1,5															
	Молоко свежее 2,5%; 3,2% жирности	93															
	Яйцо кур 1 категории	7,9															
	Дрожжи хлебопекарные	4															
	Масло растительное	12															
	масло сливочное	10															
697	Молоко кипяченое	200	6,4	9,4		116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,0356
	<b>Итого:</b>		<b>12,59</b>	<b>12,655</b>	<b>40,27</b>	<b>311</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3,945</b>	<b>0,138</b>	<b>1,75</b>	<b>318,465</b>	<b>218,6</b>	<b>28,21</b>	<b>0,465</b>	<b>1,2725</b>	<b>0,04475</b>
	<b>Всего:</b>		<b>74,905</b>	<b>66,5575</b>	<b>274,9575</b>	<b>1940,1</b>	<b>1,24</b>	<b>1,01</b>	<b>55,38</b>	<b>0,36</b>	<b>8,81</b>	<b>703,78</b>	<b>1065,39</b>	<b>313,09</b>	<b>11,31</b>	<b>8,41</b>	<b>0,15</b>



Директор МОУ "СОШ №2 "

Михальчук В.П.

29.01.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Мини

Т.А.Минаева  
20.01.2020

32%

31%

12%

75%



День: Четверг  
Неделя: Третья  
Сезон: осенне-зимний и весенний

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

Возрастная категория: с 14 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
371	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/30	20,51	18,16	6,29	271,25	0,11	0,27	1,856	0,0225	1,196	85,96	269,64	38,54	1,65	1,26	0,0122
	минтай св/мороженный- филе п/п	150															
	масло растительное	8,75															
	мука пшеничная в/с	4,4															
	сыр твердый	2,5															
	сметана 15% жирности	15															
512	Рис припущенный	150	5,077	8,54	23,3	134	0,034	0,023	0	0,019	0,42	6,115	81,48	3,76	0,53	0,743	0,00531
	крупа рис	54															
	масло сливочное	6,7															
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
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
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	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>32,012</b>	<b>27,95</b>	<b>94,645</b>	<b>703,75</b>	<b>0,332</b>	<b>0,36925</b>	<b>12,086</b>	<b>0,04493</b>	<b>3,901</b>	<b>125,6</b>	<b>459,46</b>	<b>83,8271</b>	<b>5,0664</b>	<b>2,853</b>	<b>0,01751</b>
	<b>ОБЕД</b>																
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,91	7,95	7,8	115	0,0925	0,111	17,8125	0,325	0,8375	65,15	120,45	20,95	0,7775	0,4325	0,0035
	картофель	30															
	капуста свежая	50															
	лук репчатый	10															
	Морковь свежая	10															
	масло растительное	5															
	сметана 10% жир	10															
436	Жаркое по-домашнему	65/135	16,05	13,41	13,7	224	0,00365	0,0326	7,65	0,02	0,0069	152,34	185,36	32,36	0,00365	0	0,00963
	говядина кусковая - гуляш п/п	79															
	Масло сливочное	5															
	Томатное пюре	7															
	Лук репчатый свежий	13															
	Картофель свежий	106															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
632	Компот из свежих яблок и лимона	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	0,095	0,0005
	Яблоки свежие	50															
	Лимоны свежие	7															
	Сахар-песок	20															
п/п	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,67</b>	<b>24,07</b>	<b>89,1</b>	<b>667</b>	<b>0,29865</b>	<b>0,2286</b>	<b>31,7825</b>	<b>0,41175</b>	<b>3,1994</b>	<b>255,065</b>	<b>454,55</b>	<b>104,545</b>	<b>5,32815</b>	<b>1,645</b>	<b>0,01676</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	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
	Творог нежирный	165															
	Крупа манная	10															
	Сахар-песок	10															
	Яйца кур 1 категории	4															
	Масло сливочное	6															
	Сухари пшеничные	6															
	Сметана 15% жирности	6															
	молоко сгущенное 8,5% жирности	30															
	п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425
п/п	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,02	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>23,65</b>	<b>17,99</b>	<b>58,29</b>	<b>480,5</b>	<b>0,0275</b>	<b>0,3581</b>	<b>3,435</b>	<b>0,285</b>	<b>2,354</b>	<b>562</b>	<b>578,25</b>	<b>58,8</b>	<b>1,206</b>	<b>1,5945</b>	<b>0,0313</b>
	<b>Всего:</b>		<b>81,332</b>	<b>70,01</b>	<b>242,035</b>	<b>1851,25</b>	<b>0,66</b>	<b>0,96</b>	<b>47,30</b>	<b>0,74</b>	<b>9,45</b>	<b>942,67</b>	<b>1492,26</b>	<b>247,17</b>	<b>11,60</b>	<b>6,09</b>	<b>0,07</b>



19%

27%

75%

Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П. 24.10.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева  
20.01.2020





День: Пятница

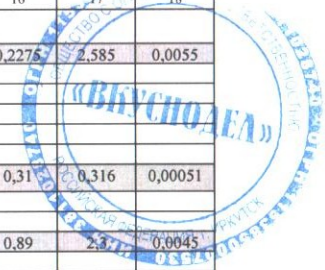
Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
437	Гуляш из филе кур(п/фабр)	50/50	21	24	4,05	202,5	0,0525	0,12375	1,0325	0,02063	0,5312	10,7	169,0375	17,787	0,2275	2,585	0,0055
	Филе кур	72															
	Масло сливочное	5															
	Томатное пюре	8															
	Лук репчатый свежий	10															
516	Мука пшеничная в/с	3															
	Вермишель-Макаронны отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
685	Вермишель -макаронные изделия	51															
	масло сливочное	5															
	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0,045	65,25	53,24	11,4	0,89	2,3	0,0045
96	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
п/п	Масло сливочное (порционно)	5	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0	0
	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
<b>Итого:</b>			<b>33,375</b>	<b>39,67</b>	<b>91,695</b>	<b>728,67</b>	<b>0,3325</b>	<b>0,282</b>	<b>1,7825</b>	<b>0,09426</b>	<b>3,1212</b>	<b>102,502</b>	<b>365,2975</b>	<b>66,462</b>	<b>3,4625</b>	<b>6,031</b>	<b>0,01051</b>
<b>ОБЕД</b>																	
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,925	3,1125	20,5375	125	0,08015	0,0002	15	0,01875	0,3125	125,5	0,02875	17,075	0	0	0,00016
	картофель свежий	70															
	крупа пшено	10															
	морковь свежая	10															
	лук репчатый	10															
374	масло сливочное	3															
	Рыба запеченная под овощами(п/фабр)	100/30	11,625	6,1875	5,8125	132,5	0,235	0,2875	3,225	0,115	0,118	253,3	77,51	2,95	0,2875	5,6	0,03875
	минтай св/мороженый филе п/п	132,5															
	Лук репчатый свежий	9,6															
	Морковь свежая	14,4															
	томат паста	8															
520	Масло растительное	5															
	сахар песок	1,6															
	масло сливочное	5															
	Картофельное пюре	200	4,12	7,277	35,3	194,67	0,02067	0,14667	16,4	0,056	0,613	48,53	124,35	20,307	1,369	0,613	0,00853
п/п	картофель	171															
	Молоко свежее 3,2% жир	30															
	масло сливочное	7															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Комлот из кураги	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	256,3	36	20	3,25	0	0
	Курага	20															
85	сахар песок	20															
	Кукуруза сахарная консервированная	20	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>28,58</b>	<b>19,247</b>	<b>144,5</b>	<b>852,5</b>	<b>0,72832</b>	<b>0,50937</b>	<b>42,625</b>	<b>0,1965</b>	<b>3,5285</b>	<b>717,005</b>	<b>378,7058</b>	<b>106,207</b>	<b>8,2435</b>	<b>7,3305</b>	<b>0,05057</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
10	Бутерброд горячий с сыром	30/5/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	1,5	0,04	1,62	125,64	225,36	18,624	1,32	2,011	
	хлеб ржано-пшеничный	30															
	масло сливочное	5															
	сыр твердый	16															
п/п	Сок абрикосовый	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
<b>Итого:</b>			<b>12,61</b>	<b>15,39</b>	<b>24,7</b>	<b>291</b>	<b>0,13</b>	<b>0,44</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,02</b>	<b>365,64</b>	<b>405,36</b>	<b>46,624</b>	<b>1,44</b>	<b>2,811</b>	<b>0,023</b>
<b>Всего:</b>			<b>74,565</b>	<b>74,307</b>	<b>260,895</b>	<b>1872,17</b>	<b>0,74</b>	<b>1,23</b>	<b>48,91</b>	<b>0,39</b>	<b>8,67</b>	<b>1185,15</b>	<b>1149,36</b>	<b>219,29</b>	<b>13,15</b>	<b>16,17</b>	<b>0,08</b>



29%

34%

12%

75%

Директор МОУ "СОШ №2 "

Михальчук В.П.

12 2020



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска Т.А.Минаева

20.01.2020



День: Суббота

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
342	Омлет с сыром и маслом	150/5	7,36	21,83	2,49	245	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026
	яйцо кур 1 категории	100															
	Молоко свежее 3,2% жир	37,5															
	сыр твердый	18,75															
	Масло растительное	2,5															
	масло сливочное	10															
639	Компот из яблок свежих	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	154	6	1,26	0,002	
	Яблоки свежие	20															
	сахар-песок	20															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	<b>Итого:</b>		<b>14,025</b>	<b>22,62</b>	<b>68,495</b>	<b>547,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13225</b>	<b>1,83</b>	<b>0,10513</b>	<b>3,955</b>	<b>261,505</b>	<b>487,43</b>	<b>66,935</b>	<b>3,415</b>	<b>2,1658</b>	<b>0,0264</b>
	<b>ОБЕД</b>																
133	Суп картофельный с колбасой	250/20	4,01	13,875	11,56	191,33	0,06	0,10833	4,075	0,10667	0,295	202,5	103,9	5,9	0,10667	0,01	0,00733
	Колбаса вареная	20															
	картофель	113															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый	10															
	масло сливочное	6															
451 п/п	Биточки из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,3333	0	0	0
	сметана 15% жирности	7,5															
	мука пшеничная в/с	2,5															
	томат-паста	3															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	198,6	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупка гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	2,3	0	0
	шиповник сушеный	25															
	сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
78	Икра свекольная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	185,5	8,5	1,15	0,1425	0,01
	Свекла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>36,305</b>	<b>140,847</b>	<b>1023,58</b>	<b>0,538</b>	<b>0,47813</b>	<b>29,049</b>	<b>0,27306</b>	<b>4,933</b>	<b>302,835</b>	<b>823,08</b>	<b>108,0233</b>	<b>9,42567</b>	<b>3,89925</b>	<b>0,04971</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
п/п	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623		0,0326	132,623	0	0,18	0,8643	0
п/п	Мандарин свежий	200	1,2	0,45	12,2	120	0,03	0,07	22	0,12	0	0,26	30	0,64	0,3	0	0
п/п	Сок яблочный	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>3,04</b>	<b>1,44</b>	<b>48,39</b>	<b>294</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2632</b>	<b>35</b>	<b>0,34623</b>	<b>0</b>	<b>36,2926</b>	<b>162,623</b>	<b>6,84</b>	<b>0,88</b>	<b>0,8643</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,565</b>	<b>60,365</b>	<b>257,732</b>	<b>2100,4</b>	<b>0,90</b>	<b>0,87</b>	<b>65,88</b>	<b>0,72</b>	<b>8,89</b>	<b>600,63</b>	<b>1473,13</b>	<b>181,80</b>	<b>13,72</b>	<b>6,93</b>	<b>0,08</b>



Директор МОУ "СОШ №2

Михальчук В.П.

24.12.2020г

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А. Минаева

20.01.2020г.



День: Понедельник  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	15,5	0	0,15	36,23	193,65	0,08	0,9	1,35	0,0107
	Крупа рис	27															
	Молоко свежее 3,2% жир	108															
	масло сливочное	5															
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	5,6	0	0	145,5	182,4	4,4	0,86	0	0
	Чай	0,4															
11	Сахар песок	15															
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/15/10	7,01	8,99	15,3	175	0,0024	0,0016	0,0036	0,0026	0,0136	23	125,5	9,2	2,56	2,36	0,0005
	хлеб пшеничный	30															
	колбаса вареная	15															
п/п	сыр твердый	10															
	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>19,135</b>	<b>18,12</b>	<b>95,715</b>	<b>627,5</b>	<b>0,3189</b>	<b>0,21785</b>	<b>21,1036</b>	<b>0,00373</b>	<b>2,3686</b>	<b>230,605</b>	<b>596,05</b>	<b>50,805</b>	<b>6,345</b>	<b>4,54</b>	<b>0,0112</b>
	<b>ОБЕД</b>																
110	Борщ со сметаной	250/10	2,05	7,6	9,8625	126,25	0,05	0,055	10,325	0,1075	0,294	153,75	156,6	25,2	0,11875	0,24375	0,0045
	Свекла свежая	40															
	Капуста б/к свежая	20															
	Картофель свежий	27,5															
	Морковь свежая	11,25															
	Лук репчатый свежий	10															
	Томатное пюре	7,5															
	Масло сливочное	5															
	Сметана 15% жирности	10															
	451 п/п	Шницель из говядины(п/фабр)	100	14,74	10,7	8,887	188,75	0,075	0,1375	2,3	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457
говядина 1 кат. охлажденная		125															
Масло растительное		2,5															
516	Макарон "Перо" отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
	"Перо" макаронные изделия	51															
п/п	масло сливочное	5															
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0
639	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	25,5	0	0	44,8	15,4	6	2,65	2,64	0
	смесь сухофруктов	20															
78	сахар-песок	20															
	Икра морковная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	185,5	8,5	1,15	0,1425	0,01
	Морковь свежая	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
Лимонная кислота	0,09																
	<b>Итого:</b>		<b>30,21</b>	<b>29,15</b>	<b>137,8595</b>	<b>941,17</b>	<b>0,405</b>	<b>0,322</b>	<b>40,74</b>	<b>0,14794</b>	<b>3,778</b>	<b>279,052</b>	<b>721,3</b>	<b>109,885</b>	<b>8,71575</b>	<b>6,91675</b>	<b>0,02439</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
741 п/п	Булочка-слойка с повидлом	50	3,4	4,72	33,83	180	0,092	0,04	16,5	0,07	0,395	0,623	116,26	7,85	0,236	2,55	0,03
	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,4	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>9,2</b>	<b>10,72</b>	<b>60,63</b>	<b>247</b>	<b>0,152</b>	<b>0,34</b>	<b>16,8</b>	<b>0,47</b>	<b>0,395</b>	<b>238,623</b>	<b>298,26</b>	<b>35,85</b>	<b>0,256</b>	<b>2,55</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58,545</b>	<b>57,99</b>	<b>294,2045</b>	<b>1815,67</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>78,64</b>	<b>0,62</b>	<b>6,54</b>	<b>748,28</b>	<b>1615,61</b>	<b>196,54</b>	<b>15,32</b>	<b>14,01</b>	<b>0,07</b>



26%

36%

12%

74%

Директор МОУ "СОШ №2" Михайчук В.П. 29.12.2020



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска Т.А.Минаева

20.01.2020г.



День: Вторник  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
494	Грудка кур запеченная с сыром(п/фабр)	120	19,6	22,1	1,525	285	0,075	0,015	0,045	0,025	0	154	37,31	0,3287	0,045	2,48163	0,04562
	грудка кур охлажденная п/п	143															
	сметана 15% жирности	5															
	помидор свежий	15															
	сыр твердый	10															
520	Картофель отварной	180	4,02	0,62	32,5	225	0,062	0,183	12,36	0,035	0,06	200,5	130	16,58	1,4	2,54	0,008
	картофель	180															
639	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	15,8	0	0	129,9	36	20	0,4	0	0,008
	изюм	20															
	сахар песок	20															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
п/п	Яблоко свежее	200	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	8,25	8,5	1,15	0,1425	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>30,845</b>	<b>24,07</b>	<b>112,37</b>	<b>877</b>	<b>0,5245</b>	<b>0,27675</b>	<b>30,82</b>	<b>0,07613</b>	<b>2,265</b>	<b>522,275</b>	<b>306,06</b>	<b>82,5337</b>	<b>5,02</b>	<b>5,99413</b>	<b>0,06362</b>
<b>ОБЕД</b>																	
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,4125	8,0375	20,2625	155	0,00875	0,08125	0,00775	0,08	0,0045	191,675	202,5	0,007	0,00045	0,34125	0,00438
	Картофель свежий	75															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	5															
	Крупа (перловая, или пшеничная, или	5															
	Масло сливочное	5															
	Огурцы соленые без уксуса	15															
	сметана 15% жирности	10															
487	Сосиска отварная	50	5,11	11,35	0,77	126	0,102	0,1	12,1	0	0,215	17,5	79	56,6	0,9	1,6	0,0035
	Сосиска молочная	50															
534	Капуста тушеная	150	3,25	4,21	12,78	109	0,172	0,0236	2,365	0,1563	0,123	85	61,96	31,96	1,03	0,04	0,005
	Капуста свежая	172															
	Масло сливочное	5,5															
	Морковь свежая	3															
	Лук репчатый свежий	6															
	Томатное пюре	9															
	Сахар-песок	4,5															
	Мука пшеничная в/с	1,8															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
645	Кисель из сока фруктового	200	1	0	27	92	0,2	0	16,8	0,068	0	40	36	20	0,4	0	0
	сок фруктовый	60															
	сахар песок	24															
	крахмал	10															
40	Помидор свежий долька	20	0,22	0,04	0,76	5	0,01	0,01	5	0,04	1,3	2,8	4	5,2	0,18	1,33	0,023
	<b>Итого:</b>		<b>19,2425</b>	<b>24,7375</b>	<b>102,7025</b>	<b>696</b>	<b>0,68525</b>	<b>0,28985</b>	<b>36,27275</b>	<b>0,35105</b>	<b>3,9975</b>	<b>370,35</b>	<b>524,21</b>	<b>159,642</b>	<b>5,84745</b>	<b>4,42875</b>	<b>0,03901</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
727	Блины	90	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	4,5	0,078	1,35	78,465	168,51	0,21	0,345	0,4725	0,00915
	Мука пшеничная в/с	45															
	Сахар-песок	1,5															
	Молоко свежее 2,5%, 3,2% жирности	93															
	Яйцо кур 1 категории	79															
	Дрожжи хлебопекарные	4															
	Масло растительное	12															
616	Соус шоколадный	40	6,99	6,255	30,87	195	0,009	0,0285	0,945	0,078	1,35	78,465	168,51	21,2	3,345	0,4725	0,00915
	какао-порошок	4															
	Сахар-песок	8															
	молоко сгущенное 8,5% жирности	18,2															
п/п	Банан свежий	200	0,6	0,45	14	63	0,08	0,1	10,22	0,065	0,8	24	56	0,0021	0,0014	0,2	0
п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>20,38</b>	<b>18,96</b>	<b>102,54</b>	<b>520</b>	<b>0,158</b>	<b>0,457</b>	<b>15,965</b>	<b>0,261</b>	<b>3,5</b>	<b>418,93</b>	<b>575,02</b>	<b>49,4121</b>	<b>3,7114</b>	<b>1,145</b>	<b>0,0183</b>
	<b>Всего:</b>		<b>70,4675</b>	<b>87,7675</b>	<b>317,6125</b>	<b>2093</b>	<b>1,37</b>	<b>1,02</b>	<b>83,06</b>	<b>0,69</b>	<b>9,76</b>	<b>1311,56</b>	<b>1405,29</b>	<b>291,59</b>	<b>14,58</b>	<b>11,57</b>	<b>0,12</b>

31%

25%

19%

75%



Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П. 24.10.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева 20.01.2020г.



День: Среда  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт.	Прим 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	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
443	Плов из говядины	65/135	22,693	18,08	33,3067	393,333	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0,00747
	говядина кусковая - гуляш п/п	105,5															
	Крупа рисовая	45															
	Масло сливочное	7															
	Лук репчатый свежий	7															
	Морковь свежая	10															
	Томатное пюре	10															
п/п	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0,03
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,003	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0,0084	0
	Чай	0,4															
	сахар песок	15															
	лимон свежий	7															
	<b>Итого:</b>		<b>28,818</b>	<b>20,23</b>	<b>85,9517</b>	<b>650,833</b>	<b>0,27633</b>	<b>0,23095</b>	<b>2,80492</b>	<b>0,3385</b>	<b>3,1717</b>	<b>48,275</b>	<b>294,657</b>	<b>68,825</b>	<b>2,08747</b>	<b>0,8584</b>	<b>0,03747</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	135,5	27,53	0,2	0,825	0,00431
	Картофель свежий	50															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло сливочное	5															
	Крупа горох	21															
429	Колбаса запеченная по-ленинградски	50	5,11	11,35	0,77	126	0,102	0,1	0	0	0,215	17,5	79	0	0,9	1,6	0,0035
	колбаса вареная	55															
	мука пшеничная в/с	3															
	яйца кур 1 категории	4															
	сухари панировочный	10															
	масло растительное	6															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупа гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	0,03
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	124,2	1,6	2,3	0	0
	шиповник сушеный	25															
	сахар-песок	20															
551	Гренки пшеничные	15	1,95	0,2	12,44	61	0,024	0,0075	0	0,00015	0,294	3,45	12,6	4,95	0,27	0,11025	0
	хлеб пшеничный	18															
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,08	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	<b>Итого:</b>		<b>25,45</b>	<b>25,3</b>	<b>120,15</b>	<b>812</b>	<b>0,6975</b>	<b>0,3835</b>	<b>32,75</b>	<b>0,2517</b>	<b>4,5015</b>	<b>298,775</b>	<b>588,61</b>	<b>95,64</b>	<b>8,119</b>	<b>3,71475</b>	<b>0,06394</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
358	Сырники творожные со ст. молоком	150/30	26,3	10,5	47,85	400,5	0,075	0,525	9,345	0,12	3,015	318	315,6	54,84	0,345	3,975	0,0045
	творог нежирный	165															
	сахар-песок	15															
	яйцо кур 1 кат	4,5															
	мука пшеничная в/с	19,5															
	масло растительное	6															
	молоко густое 8,5% жирности	30															
п/п	Сок периковый	200	0	26	69	69	0,02	0,03	0,0236	0,15	0,2	36	0	6,2	0,4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>27,5</b>	<b>10,5</b>	<b>73,85</b>	<b>469,5</b>	<b>0,095</b>	<b>0,555</b>	<b>9,3686</b>	<b>0,27</b>	<b>3,215</b>	<b>354</b>	<b>315,6</b>	<b>61,04</b>	<b>0,745</b>	<b>3,975</b>	<b>0,0045</b>
	<b>Всего:</b>		<b>81,768</b>	<b>56,03</b>	<b>279,9517</b>	<b>1932,333</b>	<b>1,07</b>	<b>1,17</b>	<b>44,92</b>	<b>0,86</b>	<b>10,89</b>	<b>701,05</b>	<b>1198,87</b>	<b>225,51</b>	<b>10,95</b>	<b>8,55</b>	<b>0,11</b>



25%

32%

18%

75%

Директор МОУ "СОШ №2" *Михальчук В.П.* 29.01.2020



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске *Минаева Т.А.*

20.01.2020



День: Четверг  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возраст: Возрастная категория: с 14 лет и старше

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

№ рецепт т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
340	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,03	0	283	365	0,032	0,026	1,23	0,036
	Яйца кур 1 кат.	114															
	Молоко свежее 3,2% жир	43															
	масло растительное	2															
	масло сливочное	10															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
685	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	7,5	0,01	0,045	236,63	53,24	11,4	0,89	0,2	0,0045
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
п/п	Печенье	20	3	5	29,77	174	0,02	0,02	0	0	0	34,2	97,6	17,6	1,44	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,325</b>	<b>30,16</b>	<b>86,075</b>	<b>714,5</b>	<b>0,252</b>	<b>0,42125</b>	<b>7,532</b>	<b>0,04113</b>	<b>2,25</b>	<b>579,705</b>	<b>610,34</b>	<b>66,157</b>	<b>4,381</b>	<b>2,26</b>	<b>0,0405</b>
<b>ОБЕД</b>																	
134	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,665	138,23	106,67	0,023	0,068	2,36	0,0035
	Картофель свежий	25															
	Капуста белокочанная свежая	30															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
	Масло растительное	5															
	крупа рис	10															
	Сметана 15% жирности	10															
451	Биточки из говядины(п/фабр)	100	14,74	25,3	8,887	188,75	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
п/п	говядина 1 кат. охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
516	Макаронны отварные	150	5,13	9,15	34,2	224,67	0,08	0,022	0	0,0125	0,34	0,077	47,57	0,13	0,31	0,316	0,00051
	макаронные изделия	51															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	15,8	0	0	129,9	36	20	0,4	0	0
	изюм	20															
	сахар песок	20															
78	Икра свекольная	20	0,6	0,6	14,9	76,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	12	185,5	8,5	1,15	0,1425	0,01
	Свекла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	<b>Итого:</b>		<b>30,91</b>	<b>45,27</b>	<b>139,717</b>	<b>961,92</b>	<b>0,65621</b>	<b>0,40582</b>	<b>30,851</b>	<b>0,31544</b>	<b>4,1892</b>	<b>349,642</b>	<b>695,85</b>	<b>99,598</b>	<b>6,445</b>	<b>6,4065</b>	<b>0,02348</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
п/п	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	132,6231	0	0,18	0,8643	0
п/п	Мандарин свежий	200	1,2	0,45	12,2	60	0,03	0,07	22	0,12	0	0,26	30	0,64	0,3	0	0
п/п	Сок абрикосовый	200	0	0	27	92	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>3,04</b>	<b>1,44</b>	<b>62,39</b>	<b>258</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2332</b>	<b>30</b>	<b>0,19623</b>	<b>0</b>	<b>40,2926</b>	<b>198,6231</b>	<b>20,64</b>	<b>0,88</b>	<b>0,8643</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59,275</b>	<b>76,87</b>	<b>288,182</b>	<b>1934,42</b>	<b>0,91</b>	<b>1,06</b>	<b>68,38</b>	<b>0,55</b>	<b>6,44</b>	<b>969,64</b>	<b>1504,81</b>	<b>186,40</b>	<b>11,71</b>	<b>9,53</b>	<b>0,06</b>



Директор МОУ "СОШ №2" Михайльчук В.П. 2020г

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске Т.А.Минаева 20.01.2020г



День: Пятница  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 18 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ЗАВТРАК</b>																	
499	Котлеты из мяса кур (п/фабр)	100	2,21	14,29	10,54	158	0,09	0,04	0,39	0,0071	0,3775	142,5	60,36	6,3375	0,0295	1,1925	0,0025
	мясо кур охлажденное п/п	125															
	масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
302	Каша перловая вязкая	150	3	4,47	21,32	139	0,32	0,016	0	0,012	1,1	21,31	92,12	0,32	0,02	0,62	0,006
	крупя перловая	32															
	масло сливочное	5															
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	236,6	116,2	4,02	0,067	0,4	0,009
	какао-порошок	4															
	Сахар песок	20															
	Молоко свежее 3,2% жир	100															
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	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>14,475</b>	<b>26,18</b>	<b>115,505</b>	<b>744,5</b>	<b>0,64121</b>	<b>0,14007</b>	<b>12,06</b>	<b>0,08253</b>	<b>3,8927</b>	<b>429,695</b>	<b>372,66</b>	<b>48,6946</b>	<b>2,1729</b>	<b>3,076</b>	<b>0,01759</b>
<b>ОБЕД</b>																	
155	Суп с клецками	250/25	3,66	15,26	51,56	128,75	0,016	0,06187	1,875	0,15	0,51	125,5	63,7	0,02875	0,195	2,277	0,0035
	Мука пшеничная в/с	31															
	масло сливочное	4,625															
	яйцо кур 1 категории	5,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	29															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	10															
388	Котлета рыбная (п/фабр)	100	15,2	7,1	8,725	268	0,1025	0,103	1,2875	0,05	0,3625	26,275	72,81	24	1,078	0,135	0,00375
	Минтай св/мороженный филе п/п	125															
	Масло растительное	2,5															
553	Сложный гарнир	100/100	3,68	8,09	17,12	168	0,08	0,093	3,08	0,028	0,0133	11,013	96,45	17,6	1,47	0,693	0,0126
	капуста свежая	100															
	морковь свежая	6															
	лук свежий репчатый	8															
	томатная паста	4															
	мука пшеничная в/с	1,2															
	картофель свежий	86															
	Молоко свежее 3,2% жир	16															
	масло сливочное	8															
	масло растительное	3															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002	0
	смесь сухофруктов	20															
	сахар-песок	20															
40	Огурец свежий долька	20	0,16	0,015	0,52	3	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0,015	3,75	6	2,1	0,09	0,03	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>30,39</b>	<b>31,565</b>	<b>147,935</b>	<b>892,75</b>	<b>0,3955</b>	<b>0,40287</b>	<b>6,8095</b>	<b>0,2415</b>	<b>3,2558</b>	<b>391,213</b>	<b>395,11</b>	<b>95,60375</b>	<b>7,43</b>	<b>4,2545</b>	<b>0,06798</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0,88	14	63,2	18,8	1,56	0,48	0,002
337	Яйцо вареное	40				112	0,028	0,176	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1	0,005698	0,008
697	Молоко кипяченое	200	5,6	0,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023
	<b>Итого:</b>		<b>8,24</b>	<b>0,88</b>	<b>23,08</b>	<b>300</b>	<b>0,18</b>	<b>0,408</b>	<b>3</b>	<b>0,164</b>	<b>2,08</b>	<b>276</b>	<b>320</b>	<b>51,6</b>	<b>2,68</b>	<b>1,285698</b>	<b>0,033</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,105</b>	<b>64,625</b>	<b>286,52</b>	<b>1937,25</b>	<b>1,22</b>	<b>1,40</b>	<b>21,87</b>	<b>0,49</b>	<b>9,23</b>	<b>1096,91</b>	<b>1087,77</b>	<b>195,90</b>	<b>12,28</b>	<b>8,62</b>	<b>0,12</b>



29%

37%

18%

75%

Директор МОУ "СОШ №2 "



Михальчук В.П. 28.12.2020

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска

Т.А. Миняева 20.01.2020



День: Суббота  
 Неделя: Четвертая  
 Сезон: осенне-зимний и весенний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Каша молочная манная вязкая	200/5	2,3	10,96	26,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	0,8633	
	Крупа манная	30															
	Молоко свежее 3,2% жир	164															
	масло сливочное	6															
	Сахар песок	9,3															
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	5,6	0	0	145,5	182,4	4,4	0,86	0	0
	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,18	0,05625	0	0,00113	2,205	25,875	94,5	37,125	2,025	0,83	0
97	Сыр Российский долька	10	4,6	5,8	0	72	0,004	0,03	0,16	0,026	0,03	100	54	5	0,11	0,35	0
	<b>Итого:</b>		<b>12,725</b>	<b>17,56</b>	<b>77,415</b>	<b>626,17</b>	<b>0,304</b>	<b>0,32295</b>	<b>8,16</b>	<b>0,07713</b>	<b>2,35767</b>	<b>478,045</b>	<b>517,43</b>	<b>77,495</b>	<b>3,408</b>	<b>2,0433</b>	<b>0,015</b>
	<b>ОБЕД</b>																
34	Свекольник со сметаной	250/20/10	4,72	15,2	28,6	174	0,08	0,1239	4,12	0,12	0,02	135,5	146,3	33,91	0,0236	2,68	0,004
	Свекла свежая	64															
	Картофель	43															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	11															
	Томат-поре	3															
	Масло растительное	5															
	сахар-песок	1															
Сметана 15% жирности	10																
451 п/п	Котлета из говядины (п/фабр)	100	14,74	21	19,6	285	0,075	0,1375	0,356	0,00619	0,789	35,05	175,48	24,18	1,15	2,457	0,00625
	говядина 1 кат. Охлажденная	125															
	Масло растительное	2,5															
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	0,0135	0,00009
	Мука пшеничная в/с	1,3															
	Томатная паста	7,5															
	Морковь свежая	1,8															
	Лук репчатый	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
510	Каша гречневая вязкая	150	7,7	7,8	25,2	168	0,169	0,06	0	0,0123	1,2	7,6	96,56	15,685	1,112	0,062	0,023
	крупа гречневая	37,5															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	0,3675	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	98,75	29,375	2,437	0,75	0,00313
639	Компот из кураги	200	1	0	27,4	112	0,2	0	18,6	0	0	235,6	196,6	20	0,4	0	0
	Курага	20															
	сахар песок	20															
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	11	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	<b>Итого:</b>		<b>36,15</b>	<b>46,36</b>	<b>154,03</b>	<b>972</b>	<b>0,73971</b>	<b>0,40822</b>	<b>24,626</b>	<b>0,22524</b>	<b>4,5042</b>	<b>451,735</b>	<b>763,14</b>	<b>151,7</b>	<b>6,1726</b>	<b>6,3038</b>	<b>0,03687</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
674	Яблоко запеченое	200	0,8	0,8	35,9	359	0,02	0,06	15	0,4	0	134,4	22	17	0,00653	0,38	0,01
	яблоко свежее	200															
	Сахар песок	10															
п/п	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	203,56	182	18	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>6,8</b>	<b>43,1</b>	<b>427</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>15,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>337,96</b>	<b>204</b>	<b>35</b>	<b>0,00653</b>	<b>0,38</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,475</b>	<b>70,72</b>	<b>274,545</b>	<b>2025,17</b>	<b>1,12</b>	<b>1,30</b>	<b>48,09</b>	<b>0,74</b>	<b>6,86</b>	<b>1267,74</b>	<b>1484,57</b>	<b>264,20</b>	<b>9,59</b>	<b>8,73</b>	<b>0,06</b>



Директор МОУ "СОШ №2"



Михальчук В.П. 29.12.2020г.

Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянске

Т.А.Минаева 20.01.2020г.





1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
<b>завтрак</b>						<b>завтрак</b>					
Биточки из говядины (п/фабр) 100/соус томатный 30	Котлеты из мяса кур (п/фабр) 100 /соус томатный 30	Рыба запеченная в молочном соусе 100/40	Котлета из говядины (п/фабр) 100	Гуляши из филе кур (п/фабр) 50/50	Омлет с колбасой и маслом 150/5	Каша молочная "Дружба" 200/5	Котлета рыбная(п/фабр) 100	Шницель из говядины(п/фабр) 100/соус томат 30	Пудинг из творога со ст. Молоком 150/15	Тефтели (п/фабр) 100/оуз смет- томат 30	Колбаса запеченная по- ленинградски 60
Рис принуженный 150	Макароны отварные 150	Картофельное пюре 200	Вермишель отварная 150	Каша пшенная вязкая 150			Картофель отварной 180	Каша гречневая вяз 150		Рис принуженный 150	Капуста тушеная 150
Чай с сахаром и лимоном200/15/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром200	Компот из иномы 200	Квасо с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	Компот из иномы 200	Чай с сахаром200
Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75
Печенье пром/пр 20	Сыр голландский (порционно)10	Банан 200	Отурец свежий долька 20	Яблоко 200	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Гар бутерброд с колбасой и сыром 30/15/10	Икра кабачковая пром/пр20	Икра свеколная 20	Вафли пром/п 30	Банан 200	Сыр голландский (порционно)10

<b>обед</b>						<b>обед</b>					
Щи из св.капусты со сметаной 250/10	Суп картофельный с колбасой 250/20	Борщ со сметаной 250/10	Суп картофельный с горохом 250	Суп картофельный с рыб консервами 250/25	Суп картофельный с макаронами 250	Суп с клбасками 250/25	Рассольник со сметаной 250/10	Суп картофельный с пшеном 250	Борщ со сметаной 250/10	Свекольник со сметаной и иномом 250/20/10	Суп крестьянский со сметаной 250/10
Шницель из говядины (п/фабр) 100	Фрикадельки в томатном соусе п/фабр) 75/30	Тефтели (п/фабр) 100	Рыба запеченная под овощами (п/фабр) 100/30	Биточки из говядины (п/фабр) 100	Шницель из говядины(п/фабр) 100	Гуляши из филе кур (п/фабр) 50/50	Котлета из говядины (п/фабр) 100	Рыба запеченная под овощами (п/фабр) 100/30	Грудка кур запеченная с сыром (п/фабр) 120	Рыба запеченная в молочном соусе (п/фабр) 100/40	Котлета из говядины(п/фабр) 100
		Соус смет-томат 30									Соус томатный 30
Картофель отварной 180	Каша гречневая вяз 150	Каша перловая вяз 150	Картофель отварной 180	Капуста тушеная 150	Картофельное пюре 200	Каша перловая вяз 150	Макароны отварные 150	Сложный гарнир 100/100	Каша пшенная вязкая 150	Картофельное пюре 200	Капша гречневая вяз 150
Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50
Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50
Компот из плодово-ягодного концентрата 200	Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из кураги 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из шиповника 200	Компот из кураги 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из шиповника 200	Кисель из сока фруктового 200	Компот из яблок с лимоном 200	Компот из сухофруктов 200
	Гренки пшеничные 15		Гренки пшеничные 15	Гренки пшеничные 25				Гренки пшеничные 15			
Кукуруза консервированная пром/пр20	Икра свеколная 20	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Помидор свежий долька 20	Икра кабачковая пром/пр20	Кукуруза консервированная пром/пр20	Икра морковная 20	Отурец свежий долька 20	Кукуруза консервированная пром/пр20	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Помидор свежий долька 20	Икра свеколная 20

<b>полдник</b>						<b>полдник</b>					
Блины со сл.маслом 90/10	Вафли пром/пр 30	омлет натуральный 150/5	Печенье пром/п 20	Сырники творожные со ст. Молоком 150/30	Блины со сл.маслом 90/10	Яблоко запеченное 150	Печенье пром/п 20	Зефир пром/п 30	Булочка дорожная пром/пр50	Блины со сл.маслом 90/10	Печенье пром/п 20
	Яблоко 200	Хлеб ржано-пшен 50	Мандарины 200						Яблоко 200		Мандарины 200
Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок яблочный 200	Бифидок фрукт 200	Сок вишневый 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Снежок 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Снежок 200	Молоко кипяченое 200
<b>3.1</b>	<b>3.2</b>	<b>3.3</b>	<b>3.4</b>	<b>3.5</b>	<b>3.6</b>	<b>4.1</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>	<b>4.4</b>	<b>4.5</b>	<b>4.6</b>

<b>завтрак</b>						<b>завтрак</b>					
Шницель из говядины(п/фабр) 100/соус томатный 30	Биточки из говядины (п/фабр) 100	Тефтели (п/фабр) 100/оуз смет- томат 30	Рыба запеченная в смет соусе 100/30	Гуляши из филе кур (п/фабр) 50/50	Омлет с сыром и маслом сливочным 150/5	Каша молочная рисовая с маслом 200/5	Грудка кур запеченная с сыром (п/фабр) 120	Плов из говядины (из п/ф) 65/135	омлет натуральный 150/5	Котлеты из мяса кур (п/фабр) 100 /соус томатный 30	Капша манная с маслом 200/5
Макароны отварные 150	Каша пшенная вязкая 150	Капша гречневая вяз 150	Рис принуженный 150	Вермишель отварная 150	Компот из сухофруктов 200		Картофель отварной 180			Капша перловая вяз 150	
Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Компот из иномы 200	Чай с сахаром200	Компот из иномы 200	Чай с сахаром и лимоном200/15/7	Чай с молоком 200	Квасо с молоком 200	Чай с сахаром200
Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75	Хлеб пшеничный 75
Икра кабачковая пром/пр 20	Вафли пром/п 30	Мандарины 200	Конфета шоколадная 20	Масло сливочное (порционно) 5	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Гар бутерброд с колбасой и сыром 30/15/10	Яблоко 200	Икра кабачковая пром/пр20	Печенье пром/п 20	Конфета шоколадная 20	Сыр российский (порционно)10

<b>обед</b>						<b>обед</b>					
Суп картофельный с горохом 250	Свекольник со сметаной и иномом 250/20/10	Суп картофельный с рыб консервами 250/25	Щи из св.капусты со сметаной 250/10	Суп картофельный с пшеном 250	Суп картофельный с колбасой 250/20	Борщ со сметаной 250/10	Рассольник со сметаной 250/10	Суп картофельный с горохом 250	Суп крестьянский со сметаной 200/10	Суп с клбасками 250/25	Свекольник со сметаной и иномом 250/20/10
Чачохлаби (п/фабр) 100	Котлета рыбная(п/фабр) 100	Сосиска отварная50	Жаркое по-домашнему (из п/ф)65/135	Рыба запеченная под овощами(п/фабр) 100/30	Биточки из говядины (п/фабр) 100	Шницель из говядины (п/фабр) 100	Сосиска отварная50	Колбаса запеченная по- ленинградски 60	Биточки из говядины (п/фабр) 100	Котлета рыбная (п/фабр) 100	Котлета из говядины (п/фабр) 100
					Соус смет-томат 30				Соус томатный 30		Соус томатный 30
Капша перловая вяз 150	Картофель отварной 180	Сложный гарнир 100/100		Картофельное пюре 200	Капша гречневая вяз 150	Макароны "Перо" отварные 150	Капуста тушеная 150	Капша гречневая вяз 150	Макароны отварные 150	Сложный гарнир 100/100	Капша гречневая вяз 150
Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50
Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50	Хлеб ржано-пшен 50
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из плодово-ягодного концентрата 200	Компот из яблок с лимоном 200	Компот из кураги 200	Компот из шиповника200	Компот из сухофруктов 200	Кисель из сока фруктового 200	Компот из шиповника200	Компот из иномы 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из кураги 200
Гренки пшеничные 15					Гренки пшеничные 15			Гренки пшеничные 15			
Кукуруза консервированная пром/пр20	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Отурец свежий долька 20	Икра кабачковая пром/пр20	Кукуруза консервированная пром/пр20	Икра свеколная 20	Икра морковная 20	Помидор свежий долька 20	Зеленый горошек консервированный пром/пр20	Икра свеколная 20	Отурец свежий долька 20	Зеленый горошек консервированный пром/пр20

<b>полдник</b>						<b>полдник</b>					
Печенье пром/п 20	Булочка ватрушная пром/пр50	Блины со сл.маслом 90/10	Запеканка твор со ст. молоком 150/30	Бутерброд горячий с сыром 30/5/15	Вафли пром/п 30	Булочка с повидлом пром/пр50	Блины с соусом шоколадным 90/40	Сырники творожные со ст. Молоком 150/30	Яйцо вареное 40	Вафли пром/п 30	Яблоко запеченное 150
Яблоко 200			Яблоко 200		Мандарины 200		Банан 200		Хлеб ржано-пшен 40	Мандарины 200	
Бифидок фрукт 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Сок абрикосовый 200	Сок яблочный 200	Бифидок фрукт 200	Погурт фруктовый 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200	Сок абрикосовый 200	Снежок 200

Директор МОУ "СОШ №2" Мисьялык В.П. 20.01.2020г.



Ведущий специалист - эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г.Зиме, Зиминском районе и г.Саянска Т.А. Минаева 20.01.2020г.



Отчет по питанию по примерному 24-ти дневному меню детей с 12 лет и старше для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

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

Таблица распределения пищевых веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	среднедневн	суточная норма	76 % от суточной нормы
белки	62,3	62,2	70,6	72,2	66,9	69,3	56,2	64,2	82,5	65,4	77,1	61,5	68,3	66,8	91,2	66,3	56,7	54,6	59,3	71,8	85,8	55,7	65,7	58,0	67,5	90	67,5
жиры	60,8	73,7	70,6	68,1	76,5	65,5	68,0	93,9	60,5	62,9	97,8	63,3	72,1	49,5	73,1	65,8	65,9	60,4	57,9	76,7	65,5	67,9	68,2	65,8	69	69	
углеводы	281,1	270,8	277,7	263,6	263,7	274,0	296,7	264,5	306,1	240,9	301,8	282,9	344,9	276,5	269,9	257,7	255,4	257,7	306,6	295,4	337,2	275,3	331,2	277,8	287,25	388	277,25
калорийность	1918,3	1963,1	2091,2	1719,6	2195,9	1885,1	2269,0	1990,2	2150,1	1652,9	2351,0	1801,8	2018,0	1747,9	2054,6	1996,4	2468,0	2100,4	2248,0	1949,8	2094,7	1998,4	2153,8	2016,0	2034,75	2718	2034,75
Витамины В1	1,10	0,98	1,12	1,10	1,21	1,22	1,23	0,79	1,03	1,25	0,96	0,72	1,14	1,02	1,26	1,02	0,74	0,91	1,08	1,13	1,01	0,91	1,23	1,10	1,05	1,4	1,05
Витамины В2	0,93	11,52	1,04	1,13	1,22	1,55	1,02	1,06	1,31	0,68	1,44	0,96	0,87	1,05	1,09	1,00	1,02	0,88	0,87	0,85	1,25	1,12	1,40	1,30	1,2	1,8	1,2
Витамины С	45,27	61,37	43,95	50,48	73,45	45,71	70,63	66,74	51,67	62,39	72,31	63,92	36,50	34,96	43,95	30,49	43,68	65,88	88,84	53,48	58,10	47,08	49,88	56,79	52,5	70	52,5
Витамины А	0,53	0,51	0,54	0,56	0,66	0,77	0,40	0,78	0,53	0,41	0,98	0,76	0,75	0,72	1,35	0,78	0,34	0,72	0,62	0,70	0,63	0,49	0,66	0,79	0,675	0,9	0,675
Витамины Е	8,68	8,24	8,96	8,36	9,14	10,72	6,82	10,00	11,38	10,13	8,89	8,02	7,70	7,27	9,94	9,82	8,32	9,08	6,54	10,25	9,78	8,53	9,62	8,87	9	12	9
Кальций	773	1032	799	694	1105	911	1003	839	1248	849	833	780	1387	801	828	963	1258	603	733	981	886	1059	1156	1185	900	1200	900
Фосфор	1271	1634	1279	1564	1612	1597	1131	1174	1290	1441	1370	1152	1354	1068	1241	1433	1104	1482	1469	1321	1326	1455	1327	1483	1350	1800	1350
Магний	211	195	237	244	278	242	195	206	275	199	228	226	194	245	295	238	191	185	212	255	213	217	198	233	225	300	225
Железо	12,2	12,6	13,5	14,3	13,2	14,0	10,0	13,0	13,5	12,2	10,1	13,9	11,2	12,0	14,4	13,9	14,9	13,0	14,9	13,0	11,9	13,6	10,5	10,4	12,75	17	12,75
Цинк	8,7	14,3	8,1	8,2	9,9	8,8	9,6	12,6	12,1	13,2	10,2	9,8	13,6	9,6	9,8	8,0	14,9	7,0	14,0	9,6	11,5	9,6	10,2	9,6	10,5	14	10,5
Нод	0,070	0,128	0,076	0,127	0,041	0,086	0,089	0,071	0,070	0,081	0,083	0,090	0,092	0,059	0,151	0,066	0,078	0,066	0,108	0,108	0,072	0,110	0,062	0,09	0,12	0,09	0,12

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

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	среднедневн	суточная норма	76 % от суточной нормы
завтрак %	30%	25%	27%	29%	27%	23%	28%	28%	25%	20%	26%	23%	22%	26%	26%	27%	30%	20%	27%	22%	30%	28%	27%	18%	25%	25%	25%
обед %	33%	37%	33%	32%	32%	40%	35%	37%	34%	40%	35%	38%	34%	35%	30%	33%	37%	35%	33%	28%	33%	32%	33%	32%	35%	35%	35%
полдник %	12%	13%	15%	13%	16%	12%	12%	11%	16%	15%	13%	15%	15%	14%	18%	12%	19%	12%	20%	17%	11%	15%	26%	15%	15%	15%	
общее %	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%

Среднее соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов в процентном отношении от калорийности (%)

	Белки / Калорийность	Жиры / Калорийность	Углеводы / Калорийность
по нормам САНПиН	10 - 15	30 - 31	55 - 60
фактически по 24-дневному меню	13	31	57

Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	среднедневн	суточная норма	76 % от суточной нормы
хлеб ржаной	90,0	90,0	100,0	90,0	90,0	90,0	90,0	65,0	50,0	50,0	50,0	50,0	125,0	50,0	50,0	50,0	80,0	50,0	125,0	50,0	50,0	50,0	125,0	90,0	90	120	90
хлеб пшеничный	150,0	161,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	150,0	160,0	149,0	150,0	150,0	150,0	125,0	150,0	165,0	143,0	143,0	150	200	150	
мука пшеничная	15,0	15,0	15,0	15,0	19,5	15,0	15,0	28,7	33,7	5,0	15,0	15,0	15,0	10,5	25,0	11,0	26,0	46,8	19,5	15,0				15	20	15	
крупа, бобовые	91,5	32,0	37,5	30,0		43,0	35,0	51,0		21,0			51,0						51,0		51,0				15	20	15
макаронные изделия	51,0					43,0	35,0	51,0		21,0			51,0						51,0		51,0				15	20	15
картофель	210,0	113,0	198,5	256,0	221,0	246,0	180,0	156,0	65,0	43,0	25,0	321,0	320,0	116,0	10,0	126,0	142,0	27,5	186,0	120,0	256,0	86,0	43,0	144	188	141	
овощи, зелень	90,0	175,3	268,0	235,0	365,0	236,0	125,0	351,2	235,0	100,5	265,0	326,0	265,0	288,7	141,2	326,0	140,5	256,0	278,0	265,0	563,0	230,0	115,0	248	320	240	
фрукты свежие	70,0	200,0		200,0	70,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	138,75	185	138,75
сухофрукты		25,0	20,0			20,0	20,0	20,0		20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	20,0		20,0	25,0		20,0		15	20	15
соки, нектары	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	150	200	150
мясо жевальное I кат	74,0	74,0	95,0		74,0	74,0	74,0	169,0				74,0		74,0	169,0	74,0		74,0	74,0		74,0	72	74,0		58	78	58,5
Цыплята I кат потрош курицы		96,0		72,0		72,0			101,0	143,0		96,0					101,0			143,0	143,0				40	53	39,75
рыба филе			165,0	150,0	25,0		165,0			150,0			150,0	25,0		165,0		20,0	15,0	50,0	55,0			55	77	57,75	
колбасные изделия	50,0	20,0			15,0	18,5						50,0							20,0	15,0	50,0				15,1	19,6	14,7
молоко(3,2; 2,5)	293,0	256,0	117,0	356,0	256,0	293,0	211,0	56,0	351,0	211,0	255,0	224,0		211,0	118,0	263,0	74,0	211,0	200,0	421,0	211,0	211,0	211,0	234,0	219	300	225
Кисломолочные продукты (3,2; 2,5 % жирности)		206,0		206,0		206	206,0		206,0	206,0		206,0		206,0	206,0		25,0	206,0	206,0		206,0			206,0	135	180	135
творог (9%)			35,0		165,0				165,0					165,0		165,0				165,0				165,0	45	60	45
сыр	15,0	10,0				30,0	15,0			10,0	10,0		15,0	10,0		16,0	18,8	11,0	5,0	15			20,0	11,0	8,90	11,8	8,85
сметана (не более 15%)	10,0		10,0		10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0	10,0	10,0	10,0	16,0		7,5		15,0		10,0	10,0	10,0	10,0	7,6	10	7,5
масло сливочное	30,0	45,0	25,0	25,0	26,0	45,0	20,0	30,0	17,3	21,0	45,0	11,6	18,0	25,0	17,3	23,3	24,7	45,0	35,0	10,0	15,0	12,0	45,0	7,9	25,80	35	26,25
масло растительное	15,0	25,3	4,5	15,0	12,0	13,1	15,0	15,0	17,8	6,0	21,0	7,8	15,0	15	24,3	14,1	7,5	5,0	12,5	17,0	25,0	5,0	5,5	7,8	13,9	18	13,5
яйцо кур	7,9			4,5	110,0	5,3		4,5	1,0	27,9	85,0		23,4	7,9	4,0			100,0	3,4	79,0	4,5	40,0	52,0	20,0	30	40	30
сахар	15,0	20,0	37,3	15,0	32,0	25,0	220,0	20,0	50,0	22,1	35,0	35,3	35,0	41,0	102,8	39,6	15,0	20,0	46,8	14,0	15,0	25,0	6,5	18,4	34,00	45	33,75
кондитерские изделия	20,0	30,0		20,0		20,0		30,0	20,0		20,0	20,0	20,0	30,0		20,0		30,0		20,0	20,0		20,0	20,0	11,33	15	11,25
чай	0,4		0,4		0,4	1,0			0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,3	0,4	0,3
какао		4,0				4,0								4,0						4,0				4,0	0,9	1,2	0,9
дрожжи	4,0					4,0					4,0	4,0			4,0					4,0				4,0	1,5	2	1,5
соль	5,5	5,0	5,0		5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,5	5,0	5,0															