

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор


Т.М. Землянская
« 24 » 12 2019 г.


Согласовано:

МОУ «СОШ № 2»

Директор


Михайчук В.П..
« 24 » 12 2019 г.


Согласовано:

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Иркутской области в г. Зиме и

Зиминском районе г.Саянске

Крайнева Т.А.

« 20 » января 2020 г.


**Примерное 24-ех дневное меню трёхразового горячего питания
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 7-ми и до 11-ти лет.**

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

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							1
1	2	3	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	18		
	ЗАВТРАК																		
451 п.п.	Биточки из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,921	1,966	0,0052		
	говядина 1 кат. охлажденная	105																	
	Масло растительное	2																	
	Соль поваренная	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		
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																	
512	Масло растительное	0,3																	
п.п.	Рис пропаренный	130	4,4	7,4	46,2	116	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,62	3,26	0,46	0,644	0,0046		
	крупа рис	46																	
	масло сливочное	6,75																	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0		8,6	24,4	4,4	0,36	0	0		
686	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		
	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	-																	
	Итого:		22,08	20,04	108,52	549	0,18621	0,16822	3,235	0,05285	2,0152	57,25	282,829	44,515	2,692	2,9994	0,00969		
	ОБЕД																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0,67	52,12	96,46	16,76	0,622	0,346	0,0028		
	картофель	24																	
	капуста свежая	40																	
	лук репчатый	8																	
	морковь свежая	8																	
	масло растительное	4																	
	сметана 10% жир.	10																	
	Шницель из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,56	1,966	0,005		
451 п.п.	говядина 1 кат. охлажденная	105																	
	Масло растительное	2																	
518	Картофель отварной	150	3,07	0,63	21,65	120	0,064	0,08	10,2	0,032	0,06	160	102,56	21,2	1,2	0,576	0,008		
	картофель	160																	
п.п.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0		
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		
	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																	
	лимонная кислота	0,2																	
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		
	Итого:		24,85	18	109,64	722,33	0,534	0,331	32,735	0,30135	3,155	303,36	472,276	109,305	6,062	3,662	0,0178		
	ПОЛДНИК																		
727	Блины с маслом сливочным	60/3	4,66	4,17	20,58	265	0,006	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0,315	0,0061		
	Мука пшеничная в/с	30																	
	Сахар-песок	1																	
	Молоко свежее (2,5%, 3,5% жир)	62																	
	Яйцо кур 1 категории	5,3																	
	дрожжи хлебопекарные	2																	
	Масло растительное	8																	
697	масло сливочное	10																	
	Молоко кипяченое	200	10,26	6,34	29,98	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,0356		
	Итого:		10,26	6,34	29,98	381	0,08	0,2	3,63	0,112	1,3	292,31	292,34	28,14	0,35	1,115	0,0417		
	Всего:		57,19	48,61	248,14	1652,33	0,80	1,20	39,60	0,56	6,47	824,00	1374,00	181,96	9,10	7,78	0,07		

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.Саянске

Т.А.Минаева

20.01.2020

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		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
499 п/п	ЗАВТРАК																
	Котлеты из мяса кур	80	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
	мясо кур охлажденное	105															
	масло растительное	2															
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															
516	Макароны отварные	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044
	макаронные изделия	44,2															
	масло сливочное	4,3															
	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
693	Чай	0,4															
	Сахар песок	15															
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
	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
Итого:			15,106	27,01	78,21	603,57	0,22821	0,11782	0,632	0,07317	1,6422	155,05	280,454	31,9727	2,1936	1,959	0,00253
ОБЕД																	
133	Суп картофельный с колбасой	200/15	3,81	11,1	9,25	153	0,11	0,09	3,26	0,0853	0,236	162	83,12	4,75	0,09	0,008	0,0059
	Колбаса вареная	15															
	картофель	90,4															
	Морковь свежая	8															
	Лук репчатый	8															
	масло сливочное	4,4															
499 п/п	Фрикадельки мясные в соусе *	75	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)	68															
	масло растительное	2															
	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
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	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993
	крупа гречневая	32															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
	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
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	0,3	0	0
	шиповник сушеный	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															
551	Гренки пшеничные	15	1,951	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															
Итого:			21,42	32,37	125,14	863,1	0,50871	0,32382	28,337	0,27112	3,5762	246,55	422,77	71,35	5,1136	2,05595	0,03992
ПОЛДНИК																	
11	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
	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	Снежок	200	5,8	6	4,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	18	0	0	0
	Итого:		7,24	7,59	45,29	250,5	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	0	250,0326	322,8731	26,5	1,33	1,0068	0,01
Всего:			43,766	66,87	248,64	1974	0,83	0,93	31,88	0,48	5,22	826,00	1238,00	129,82	8,64	5,02	0,05

25%

35%

15%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михайчук В.П.

20.01.2020 г.

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

Т.А.Минаева

20.01.2020 г.

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания 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	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
	ЗАВТРАК																
386	Рыба запеченная в молочном соусе минтай/мороженный -филе п/п	80/40	14,26	14,98	29,88	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,00068	140,22	210,56	0,0015	0,0096	0,62	0,0045
	Лук репчатый свежий	8															
	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	масло сливочное	5															
	мука пшеничная в/с	5															
	сыр твердый	4															
520	масло растительное	4															
	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	56,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,26	15,23	1,026	0,46	0,0064
	картофель	128,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	22,5															
685	масло сливочное	5,25															
	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															
п/п	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	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	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
	Итого:		23,5	23,18	142,77	683,5	0,2053	0,3605	15,6673	0,1027	1,48568	265,37	407,31	51,6315	3,9756	1,79	0,0254
	ОБЕД																
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	24,5	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0,236	123	44,85	20,16	0,095	0,195	0,0036
	Свекла свежая	32															
	Капуста свежая	16															
	Картофель свежий	22															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Томатное пюре	6															
	Масло сливочное	4															
	Сахар песок	2															
	Сметана 15% жирности	10															
462	Тефтели из говядины	80	1,79	8,56	7,11	268	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,6954	1,966	0,005
	Тефтели полуфабрикат	100															
601	масло растительное	5															
	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															
302	томат-паста	3															
	Каша перловая вязкая	130	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0,95	18,47	79,84	0,028	0,36	0,54	0,005
	крупа перловая	27,8															
п/п	масло сливочное	5															
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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															
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
	Итого:		13,44	21,49	115,46	812,47	0,536	0,2473	10,348	0,16175	3,581	244,37	385,499	90,0263	4,8104	3,5008	0,016
	ПОЛДНИК																
340	Омлет натуральный	150/5	15,1	22,76	2,9	197	0,032	0,265	0,032	0,03	0	283	365	0,032	0,026	1,23	0,036
	Яйца 1 кат.	114															
	Молоко свежее 3,2% жир	43															
	масло растительное	2															
п/п	масло сливочное	10															
	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	29,5	68	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0	
	Итого:		18,74	23,24	46,08	337	0,142	0,335	13,032	0,185	1,1	336,5	444	29,732	2,376	1,83	0,0385
	Всего:		55,68	67,91	304,31	1832,97	0,88	0,94	39,05	0,45	6,17	824,00	1239,00	171,39	11,16	7,12	0,08

28%

33%

14%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михальчук 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: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		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
	ЗАВТРАК																
451 п/п	Котлета из говядины	80	16,3	28,6	7,11	259	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005
	говядина 1 кат. охлажденная	105															
	Масло растительное	2															
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	Вермишель отварная	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044
	вермишель -макаронные изделия	44,2															
	масло сливочное	4,3															
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															
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	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
	Итого:		25,196	38,315	77,41	648,57	0,21671	0,22582	0,612	0,0532	1,9562	54,14	240,003	43,3477	4,104	2,651	0,05053
	ОБЕД																
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0,66	0,00345
	Картофель свежий	40															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло сливочное	4															
	Крупа горох	18															
374	Рыба запеченная под овощами	80/30	9,83	24,1	4,65	106	0,188	0,023	2,58	0,092	0,095	42,022	62,01	2,36	0,23	0,123	0,031
	минтай св/мороженный - филе п/п	106															
	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	150	3,07	0,63	21,65	120	0,064	0,08	10,2	0,032	0,06	160	102,56	21,2	1,2	0,576	0,008
	картофель	160															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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															
551	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
	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															
	Итого:		22,13	39,15	100,46	631	0,758	0,225	34,38	0,2584	3,469	453,022	657,37	102,79	4,45	3,463	0,06745
	ПОЛДНИК																
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0
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	Бификод фруктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	Итого:		8,5	8,81	53,88	214	0,1	0,38	22,3	0,16	0	246,86	236,4	33,04	0,68	0	0
	Всего:		55,826	71,00	123,78	1493,57	1,07	0,83	57,29	0,47	5,43	835,00	1275,00	179,18	9,23	6,11	0,12

28%

32%

15%

75%

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

20.01.2020г.

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания: 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
	ЗАВТРАК																
437 п/п	Гуляш из филе кур	80	11,96	11,28	3,24	265	0,042	0,099	0,826	0,0165	0,425	8,56	135,23	14,23	0,182	1,0236	0,0044
	филе кур	60															
	Масло сливочное	4															
	Томатное пюре	6															
	Лук репчатый свежий	8															
	Мука пшеничная в/с	2,4															
302	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	130/5	3,68	5,19	21,22	147	0,05	0,013	0	0,0065	0,845	8,775	75,725	26,975	0,8775	0,346	0,0013
	крупа пшеничная	32,5															
	масло сливочное	5															
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Изюм	20															
	сахар песок	20															
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	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
	Итого:		21,19	17,57	90,79	719,5	0,3795	0,1595	11,441	0,0385	2,25	80,835	297,205	86,205	3,5095	2,0796	0,0157
	ОБЕД																
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,02	162	52,31	1,65	0,076	0,26	0,0045
	Картофель свежий	80															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло сливочное	2															
	Томатное пюре	2															
	Консервы: сайра с добавлением масла	25															
451 п/п	Биточки из говядины	80	2,79	18,5	7,11	234	0,06	0,11	0,285	0,008	0,631	28,04	140,389	19,345	0,921	1,966	0,005
	говядина 1 кат. охлажденная	105															
	Масло растительное	2															
	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 б/к 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	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
	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
632	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
	Итого:		18,55	32,84	91,58	779	0,478	0,2956	32,225	0,3314	2,438	302,44	359,449	90,315	5,517	3,135	0,017
	ПОЛДНИК																
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/30	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,003
	творог нежирный	110															
	сахар-песок	10															
	яйцо кур 1 кат	3															
	мука пшеничная в/с	13															
	масло растительное	4															
	молоко сгущенное 8,5% жирности	30															
п/п	Сок вишневый	200	0,4	0,0	24	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0
	Итого:		22,4	7	55,9	335	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	2,65	0,003
	Всего:		62,14	57,41	238,27	1833,5	0,93	0,84	62,90	0,53	6,70	835,00	1245,00	205,00	9,66	7,86	0,04

29%

32%

14%

75%

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: Первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Среднее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
344	Омлет с колбасой	150/5	15,94	21,69	2,64	197	0,12	0,57	0,25	0,33	1,65	113,1	269,22	21,41	0,3	1,34	0,026
	яйцо кур 1 категории	110															
	Молоко свежее 3,2% жир	39															
	колбаса вареная	13															
	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	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	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
	Итого:		23,39	27,23	60,25	514	0,26	0,621	2,95	0,4105	2,82	250,8	430,99	53,09	1,387	2,1013	0,0354
	ОБЕД																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	3,13	18,01	105	0,312	0,095	0,036	0,031	1,23	136,541	215	32,3	0,09	0,495	0,0034
	Картофель свежий	60															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло сливочное	3															
451 п/п	макаронные изделия	8															
	Шницель из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,56	1,966	0,005
	говядина 1 кат. охлажденная	105															
	Масло растительное	2															
	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,26	15,23	1,026	0,46	0,0064
520	картофель	128,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	22,5															
	масло сливочное	5,25															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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	0,3	0	0
	шиповник сухой	8															
	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
	Итого:		25,16	19,59	114,88	747,33	0,5335	0,433	34,621	0,20235	4,115	229,781	547,116	100,475	5,256	3,695	0,0168
	ПОЛДНИК																
727	Блины с маслом сливочным	60/3	4,66	4,17	20,58	265	0,006	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0,315	0,0061
	Мука пшеничная в/с	30															
	Сахар-песок	1															
	Молоко свежее (2,5%, 3,5% жир)	62															
	Яйцо кур 1 категории	5,3															
697	дрожжи хлебопекарные	2															
	Масло растительное	8															
	масло сливочное	10															
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	3	0,05	0,18	240	180	28	0	0,8	0,018
	Итого:		10,26	10,57	29,98	381	0,08	0,3	3,63	0,102	1,08	292,31	292,34	28,14	0,23	1,115	0,0241
	Всего:		58,81	57,39	205,11	1642,33	0,87	1,35	41,20	0,71	8,02	837,00	1270,45	181,71	6,87	6,91	0,08

23%

34%

17%

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.Саянска

Т.А. Минаева

20.01.2020

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

Вырастная категория: с 7 лет до 11 лет																		
№ 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	
	ЗАВТРАК																	
302	Каша молочная "Дружба"	150/5	6,3	8,33	29,36	298	0,1365	0,15	6,325	0	0,015	36,23	193,65	0,08	0,095	0,92	0,0107	
	Крупа пшено	11,5																
	Крупа рис	11,5																
	Молоко свежее 3,2% жир	79,2																
	масло сливочное	5																
686	Сахар песок	3,75																
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	165	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																
п/п	лимон свежий	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	
	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	35	25	9,2	0	0	0,0005	
	хлеб пшеничный	30																
11	колбаса вареная	15																
	сыр твердый	10																
	Итого:		17,56	17,82	83,89	757	0,2219	0,178	9,1286	0,0038	1,0086	85,53	262,19	25,9	1,016	1,2959	0,0112	
	ОБЕД																	
155	Суп с клецками	200/20	12,2	14,2	12,66	103	0,0129	0,0495	1,5	0,12	2,81	21,33	50,96	0,023	0,156	1,822	0,0028	
	Мука пшеничная в/с	14,8																
	масло сливочное	3,7																
	яйцо кур 1 категории	4,2																
	Молоко свежее 3,2% жир	23,2																
437 п/п	Морковь свежая	8																
	Лук репчатый свежий	8																
	Гуляш из филе кур	80	23,3	26,8	3,24	265	0,042	0,099	0,826	0,0165	0,425	8,56	135,23	14,23	0,182	1,0236	0,0044	
	филе кур	60																
	Масло сливочное	4																
302	Томатное пюре	6																
	Лук репчатый свежий	8																
	Мука пшеничная в/с	2,4																
	Каша перловая вязкая	130	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0,95	18,47	79,84	0,028	0,36	0,54	0,005	
п/п	крупка перловая	27,8																
	масло сливочное	5																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
	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	
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																
	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	
78	Морковь свежая	19,2																
	Лук репчатый	4,2																
	томатное пюре	3																
	масло растительное	1,6																
	Сахар песок	0,24																
	Лимонная кислота	0,09																
	Итого:		45,5	45,82	95,8	776,47	0,6909	0,2245	11,726	0,2013	5,949	115,16	402,4	77,441	3,498	4,1834	0,0146	
	ПОЛДНИК																	
674	Яблоки запеченные	200	0,8	0,8	19,6	90	0,02	0,06	15	0,04	0	32	22	17	2,3	0,38	0,01	
	яблоко свежее	200																
	Сахар песок	10																
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,3	1,6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	15,6	0,02	0	0	
	Итого:		6,6	6,8	46,4	157	0,08	0,36	15,3	0,08	0	270	204	32,6	2,32	0,38	0,01	
	Всего:		69,66	70,44	226,09	1645	0,99	0,76	36,15	0,96	6,96	856,00	1359,00	135,94	6,83	5,86	0,04	

35%

35%

8%

78%

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михальчук В.П.

29.02.2020

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: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

№ рецепт.	Прием пищи, наимено	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	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	
	ЗАВТРА																	
388 п/п	Котлета	80	12,16	5,68	6,98	224	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	0,108	0,003	
	Минтай	105																
	Масло	2																
520	Картофе	150	3,07	0,63	21,65	256	0,064	0,08	10,2	0,032	0,06	160	102,56	21,2	1,2	0,576	0,008	
	картофе	160																
685	Чай с	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	15																
п/п	Хлеб	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	Икра	20	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	0	0	
	Итого:		19,58	8,26	69,07	675	0,226	0,1975	11,24	0,1225	1,33	198,37	212	61,32	3,833	1,0515	0,011	
	ОБЕД																	
132	Рассольн	200/10	11,3	15,6	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,0036	153,34	162	0,0056	0,00036	0,273	0,0035	
	Картофе	60																
	Морковь	9																
	Лук	4																
	Крупа	4																
	Масло	4																
	Огурцы с сметана	10																
451 п/п	Котлета	80	16,3	28,6	7,11	259	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005	
	говядина	105																
	Масло	2																
516	Макарон	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044	
	макарон	44,2																
	масло	4,3																
п/п	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
п/п	Хлеб	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	
639	Компот	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002		
	смесь сахар-	20																
40	Огурец	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	
	Итого:		38,446	53,025	115,28	864,57	0,2765	0,316	0,8582	0,1224	2,6036	257,72	460,083	59,5633	5,85436	3,319	0,05594	
	ПОЛДН																	
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	
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	
	Итого:		7,3	8,36	22,08	155	0,07	0,31	0,3	0,04	0	246,6	206,4	32,4	0,38	0	0	
	Всего:		65,326	69,645	206,43	1694,57	0,57	0,82	52,00	0,68	9,40	853,00	1358,00	153,28	10,07	4,37	0,07	

30%

38%

7%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2" Михайлюк В.П.

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

Т.А.Минаева

20.01.2020г

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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



№ рецепта	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	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	ЗАВТРАК																	
451 п/п	Пшеница из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,56	1,966	0,005	
	говядина 1 кат. охлажденная	105																
	Масло растительное	2																
587	Соча 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																
510	Масло растительное	0,3																
	Капша гречневая вязкая	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993	
	гречневая крупа	32																
685	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	0,2	0,0045	
	Чай	0,4																
	Сахар песок	15																
78	Молоко свежее 3,2% жир	50																
	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	
	Секла	19,2																
	Лук репчатый	4,2																
	томатное пюре	3																
	масло растительное	1,6																
	Сахар песок	0,24																
п/п	Лимонная кислота	0,09																
	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	
	Итого:		24,75	19,29	86,34	594,1	0,31671	0,29132	3,8	0,07105	2,7362	124,39	331,439	70,225	5,5	2,7432	0,03952	30%
	ОБЕД																	
138	Суп картофельный с шпеном	200	2,34	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136	
	картофель свежий	60																
	крупа шпено	8																
	морковь свежая	8																
	лук репчатый	8																
374	масло сливочное	2,5																
	Рыба запеченная под соусом	80/30	9,83	24,1	4,65	106	0,188	0,023	2,58	0,092	0,095	42,022	62,01	2,36	0,23	0,123	0,031	
	минтай слабосоленый - филе п/п	106																
	Лук репчатый свежий	9,6																
	Морковь свежая	14,4																
	томат паста	8																
	Масло растительное	5																
553	сахар песок	1,6																
	масло сливочное	5																
	Сложный гарнир	75/75	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0,01	8,26	72,34	13,2	0,03	0,52	0,0095	
	капуста свежая	75																
	морковь свежая	4,5																
	лук свежий репчатый	6																
	томатная паста	3																
п/п	мука пшеничная в/с	0,9																
	картофель свежий	64,12																
	Молоко свежее 3,2% жир	11,5																
	масло сливочное	6																
	масло растительное	2																
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
	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	
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	0,3	0	0	
	шиповник сушеный	20																
	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	
	Итого:		25,04	35,31	117,86	738,33	0,48212	0,218663	26,902	0,25255	2,443	107,532	245,44	67,77	3,11	1,52725	0,042636	37%
	ПОЛДНИК																	
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	
	Молоко кипяченое	200																
697	Итого:		1,84	0,99	36,19	174	0,05	0,1932	13	0,22623	0	36,0326	132,6231	6,2	0,58	0,8643	0	9%
	Всего:		51,63	55,99	240,39	1506,43	0,85	0,70	43,70	0,55	5,18	854,00	1652,00	144,20	9,19	5,13	0,08	75%

Директор МОУ СОШ №2 - Михайлич В.П. 20.01.2020г.

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

20.01.2020г.

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		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	
	ЗАВТРАК																	
362	Пудинг творожный со сг. молоком	150/30	21,86	0,12	0,49	352	0,012	0,13	0,015	0,236	0,51	185	421	25,31	0,62	0,82	0,016	
	творог нежирный	112,5																
	крупа манная	12																
	Сахар песок	12																
	яйцо кур 1 категории	7,5																
	изюм	15																
	масло сливочное	4,5																
	сметана 15% жирности	4,5																
молоко сгущенное	30																	
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																
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	
11	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	
	Итого:		26,95	1,61	62,91	637	0,125	0,3196	2,815	0,31343	1,49	199,3326	597,1631	41,93	1,721	2,0602	0,016	
	ОБЕД																	
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0,236	123	44,85	20,16	0,095	0,195	0,0036	
	Свекла свежая	32																
	Капуста б/к свежая	16																
	Картофель свежий	22																
	Морковь свежая	9																
	Лук репчатый свежий	8																
	Томатное пюре	6																
	Масло сливочное	4																
	Сметана 15% жир	10																
494	Грудка кур запеченная с сыром	80	15,68	17,68	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,0365	
	грудка кур охлажденная	92																
	сметана 15% жир	5																
	помидор свежий	15																
	сыр твердый	10																
302	масло растительное	5																
	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/5	3,68	5,19	21,22	147	0,2015	0,013	0	0,0065	0,845	8,775	75,725	26,975	0,8775	0,546	0,0013	
	крупа пшеничная	32,5																
п/п	масло сливочное	5																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
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	
645	Кисель из сока фруктового	200	1	0	27	92	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	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	
	Итого:		28,4	29,87	91,33	744	0,6575	0,137	17,696	0,1723	2,845	321,775	463,245	110,558	3,8085	3,5241	0,0438	
	ПОЛДНИК																	
769 п/п	Булочка дорожная	50	3,49	6,89	29,08	181	0,13	0,096	0,06	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	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	0,000236	0	238	182	14,23	0,02	0	0	
	Итого:		9,89	13,49	70,78	324,5	0,1975	0,4185	2,975	0,015236	2,04	262,78	223,62	22,7326	1,59	2,1735	0,01	
	Всего:		65,24	44,97	225,02	1705,5	0,98	1,51	23,49	0,50	6,38	834,00	1 237,00	175,22	7,12	7,76	0,07	

28%

33%

14%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2" Михайличук 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 7 лет до 11 лет

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

№ рецепта	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	Са	Р	Mg	Fe	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
462 п/п	Тефтели из говядины	80	1,79	16,3	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,6954	1,966	0,0085
	Тефтели полуфабрикат	100															
	масло растительное	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															
512	Рис пропаренный	130	4,4	7,4	46,2	116	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,62	3,26	0,46	0,644	0,0046
	крупа рис	46															
	масло сливочное	6,75															
685	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Изюм	20															
	сахар песок	20															
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	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
	Итого:		12,31	26,83	122,11	605,5	0,3775	0,1788	10,903	0,04315	1,975	100,1	301,909	68,9383	3,6054	3,12	0,0196
	ОБЕД																
	Свекольник с яйцом и сметаной	200/20/10	4,72	10	29,5	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004
	Свекла свежая	64															
	Картофель свежий	43															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	11															
	Томатная паста	3															
	Масло растительное	5															
	сахар-песок	1															
	яйцо кур 1 категории	20															
	Сметана 15% жир	10															
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	29,88	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,00068	140,22	210,56	0,0015	0,0096	0,62	0,0045
	минтай/мороженый -филе п/п	106															
	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	150	3,09	5,45	32,6	253	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,26	15,23	1,026	0,46	0,0064
	картофель	128,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	22,5															
	масло сливочное	5,25															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
	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
632	Яблоки свежие	50															
	Лимоны свежие	7															
	Сахар-песок	20															
п/п	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
	Итого:		28,35	31,56	150,73	956	0,3338	0,4289	27,7423	0,1439	3,44468	282,47	557,96	91,6815	4,7192	3,3053	0,0404
	ПОЛДНИК																
	Блины с маслом сливочным	60/3	4,66	4,17	20,58	265	0,006	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0,315	0,0061
	Мука пшеничная в/с	30															
	Сахар-песок	1															
	Молоко свежее 2,5%, 3,2% жир	62															
	Яйца кур 1 категории	5,3															
	дрожжи хлебопекарные	2															
	Масло растительное	8															
	масло сливочное	10															
п/п	Снежок	200	4,8	6,8	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	Итого:		10,46	10,17	27,78	333	0,066	0,319	0,93	0,092	0,9	290,31	294,34	28,14	0,25	0,315	0,0061
	Всего:		51,12	68,56	300,62	1894,5	0,78	0,93	39,58	0,28	6,32	827,00	1154,21	188,76	8,57	6,74	0,07

24%

38%

13%

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 г.

День: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
429	Колбаса запеченная по-ленинградски	60	5,11	11,35	0,77	213	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															
	сахар панировочный	10															
534	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	0,0025
	Капуста б/к свежая	172															
	Масло сливочное	5,5															
	Морковь свежая	3															
	Лук репчатый свежий	6															
	Томатное пюре	9															
685	Сахар-песок	4,5															
	Мука пшеничная в/с	1,8															
	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	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
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
	Итого:		17,11	21,91	52,59	570	0,358	0,1886	23,47	0,2625	1,348	219,25	245,2	57,86	3,8	2,3575	0,0085
	ОБЕД																
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	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	20															
	Капуста белокочанная свежая	24															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло растительное	4															
	крупа рис	8															
451 п/п	Сметана 15% жирности	10															
	Котлета из говядины	80	11,79	8,56	7,11	256	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005
	говядина 1 кат. охлажденная	105															
587	Масло растительное	2															
	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 свежий	0,6															
	Масло сливочное	1,3															
510	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
	Каша гречневая вязкая	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993
п/п	крупа гречневая	32															
	масло сливочное	5															
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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
	Секла	19,2															
	Лук репчатый	4,2															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	Итого:		27,49	25,92	118,85	913,1	0,45071	0,39532	15,38	0,30995	4,0402	253,87	455,069	80,348	6,712	5,3117	0,04052
	ПОЛДНИК																
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0
п/п	Мандарин свежий	200	12	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	3,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,0356
	Итого:		8,3	9,21	36,48	263	0,12	0,28	25	0,18	0,4	248,86	234,4	33,04	0,78	0,8	0,0356
	Всего:		52,9	57,04	207,92	1746,1	0,93	0,86	63,85	0,75	5,79	834,00	1354,00	171,25	11,29	8,47	0,08

24%

39%

11%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михальчук В.П.

28.12.2019

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

Т.А.Минаева

10.01.2020

День: Понедельник

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет																		
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		порции, г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
451 п/п	ЗАВТРАК																	
	Шницель из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,56	1,966	0,005	
	говядина 1 кат. охлажденная	105																
	Масло растительное	2																
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	Макароны отварные	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044	
	макаронные изделия	44,2																
	масло сливочное	4,3																
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	0,16	0,015	0,52	3	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0,015	3,75	6	2,1	0,09	0,03	0,00045	
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	
	Итого:		20,686	18,275	77,41	540,57	0,21671	0,22582	0,612	0,0532	1,9562	54,14	240,003	43,3477	3,71	2,651	0,00598	
139	ОБЕД																	
	Суп картофельный с горохом	200	12,2	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0,66	0,00345	
	Картофель свежий	40																
	Морковь свежая	9																
	Лук репчатый свежий	8																
	Масло сливочное	4																
	Крупа горох	18																
	Чахохбили	80	25,3	25,6	32	359	0,042	0,099	0,826	0,0165	0,425	8,56	135,23	14,23	0,182	2,068	0,0044	
491 п/п	филе кур п/п	54,8																
	масло растительное	3																
	Помидоры свежие	6																
	Лук репчатый свежий	8																
	Мука пшеничная в/с	2,4																
302	Каша перловая вязкая	130	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0,95	18,47	79,84	0,028	0,36	0,54	0,005	
	крупа перловая	27,8																
	масло сливочное	5																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
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	
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	0,3	0	0	
	шиповник сушеный	20																
	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																
	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	
	Итого:		50,19	36,03	147,52	1005,8	0,652	0,2985	31,426	0,24145	3,813	244,28	682,137	74,838	3,552	4,15225	0,01485	
	ПОЛДНИК																	
	п/п Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0		8,6	24,4	4,4	0,36	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	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0	
	Итого:		7,9	8,96	56,58	230,5	0,0775	0,3325	2,915	0,055	0	258,6	214,65	40,9	1,53	0,1425	0,01	
	Всего:		78,776	63,265	281,51	1776,87	0,94621	1,5	34,953	0,34965	9,85	854	1354	159,086	8,792	6,94575	0,03083	

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
Минус Т.А.Минаева
20.12.2020



День: Вторник
Неделя: Третья
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет																		
№ 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	
	ЗАВТРАК																	
451 п/п	Биточки из говядины	80	2,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,008	0,631	28,04	140,389	19,345	0,921	1,966	0,005	
	говядина 1 кат. охлажденная	105																
	Масло растительное	2																
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 пшениная вязкая	130/5	3,68	5,19	21,22	147	0,05	0,013	0	0,0065	0,845	8,775	75,725	26,975	0,8775	0,546	0,0013	
	крупа пшениная	32,5																
	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	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	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	
	Итого:		13	18,11	94,01	625	0,24321	0,39302	1,185	0,13123	2,5412	114,6076	447,8571	75,11	3,7985	3,9573	0,01089	
	ОБЕД																	
34	Свекольник с яйцом и сметаной	200/20/10	4,29	6,3	11,39	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004	
	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 15% жирности	10																
388 п/п	Котлета рыбная	80	16,38	15,6	6,98	168	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	0,108	0,003	
	Минтай св/мороженный филе	105																
520	Масло растительное	2																
	Картофель отварной	150	3,07	0,63	21,65	256	0,064	0,08	10,2	0,032	0,06	160	102,56	21,2	1,2	0,576	0,008	
	картофель	160																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
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	
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																
	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	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004	
	Итого:		30,58	23,45	102,9	890	0,382	0,3584	17,15	0,1387	2,134	328,87	422,88	123,47	5,7466	1,5101	0,0174	
	ПОЛДНИК																	
782 п/п	Булочка Янтарная	50	5,31	2,65	26,07	149	0,294	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		
	Итого:		6,51	2,65	52,07	218	0,314	0,15	26,65	0,41	0	89,6	62,36	16,6	0,4069	0	0	
	Всего:		50,09	44,21	248,98	1733	0,94	0,90	44,99	0,68	9,64	768,00	933,10	215,18	9,95	5,47	0,03	

27%

39%

9%

75%

Директор МОУ "СОШ №2"

Михальчук В.П.

29.12.2020

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

М.П. Т.А. Минаева

20.01.2020

День: Среда
Неделя: Третья
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

№ рецепта	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	Са	Р	Mg	Fe	Zn	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
462 п/п	Тефтели из говядины	80	1,79	16,3	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,6954	1,966	0,005
	Тефтели полуфабрикат	100															
	масло растительное	5															
601	Соев 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	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993
	крупа гречневая	32															
	масло сливочное	5															
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															
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	Мандарин 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
	Итого:		13,88	26,19	85,55	583,1	0,2965	0,2122	5,703	0,03775	2,651	64,19	280,509	59,3883	3,7364	2,5381	0,03493
	ОБЕД																
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	21,3	0,023	0,02	162	52,31	1,65	0,076	0,26	0,0045
142	Картофель свежий	80															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло сливочное	2															
	Томатное пюре	2															
	Консервы: сайра с добавлением масла	25															
413	Сосиска отварная	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
	Сосиска молочная	51															
	Сложный гарнир	75/75	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0,01	8,26	72,34	13,2	0,03	0,52	0,0095
553	капуста свежая	75															
	морковь свежая	4,5															
	лук свежий репчатый	6															
	томатная паста	3															
	мука пшеничная в/с	0,9															
	картофель свежий	64,12															
	Молоко свежее 3,2% жир	11,5															
	масло сливочное	6															
	масло растительное	2															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1	0	98,3	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
п/п	Кисель концентрированный	24															
	сахар песок	10															
	лимонная кислота	0,2															
40	Отварен 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
	Итого:		21,1	25,955	157,65	684	0,6025	0,382	31,777	0,05515	1,924	254,71	342,45	68,95	3,776	3,184	0,0645
	ПОЛДНИК																
	Блины с маслом сливочным	60/3	4,66	4,17	20,58	265	0,006	0,019	2,63	0,173	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0,315	0,0061
727	Мука пшеничная	30															
	Сахар-песок	1															
	Молоко свежее 3,2% жир	62															
	Яйца кур 1 категории	5,3															
	дрожжи хлебопекарные	2															
	Масло растительное	8															
	масло сливочное	10															
697	Молоко кипяченое	200	3,67	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,0356
	Итого:		10,26	10,57	29,98	381	0,086	0,219	5,63	0,233	1,3	292,31	292,34	28,14	0,35	1,115	0,0417
	Всего:		45,24	62,715	293	1648,1	0,99	0,81	43,11	0,33	5,88	815,00	1354,00	156,48	7,86	6,84	0,14

27%

31%

17%

75%

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: Четверг
Неделя: Третья
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

№ рецепта	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
371	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/30	18,23	14,53	5,59	217	0,11	0,24	1,65	0,02	1,063	76,41	239,68	34,26	1,32	1,26	0,0098
	рыба минтай св/мор - филе	120															
	масло растительное	7															
	мука пшеничная в/с	4,4															
	сыр российский	2,5															
	сметана 10% жир	15															
512	Рис пропаренный	130	4,4	7,4	46,2	116	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,62	3,26	0,46	0,644	0,0046
	крупа рис	46															
	масло сливочное	6,75															
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	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
	Итого:		27,38	22,93	104,83	572	0,228	0,305	11,88	0,0395	2,487	100,86	366,14	58,4221	3,5414	2,2915	0,0144
	ОБЕД																
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0,67	52,12	96,46	16,76	0,622	0,346	0,0028
	картофель	24															
	капуста свежая	40															
	лук репчатый	8															
	Морковь свежая	8															
	масло растительное	4															
	сметана 15% жир	10															
436	Жаркое по-домашнему	50/100	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	4															
	Томатное пюре	5															
	Лук репчатый свежий	10															
	Картофель свежий	80															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
	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
	Итого:		23,84	22,26	79,33	603	0,22365	0,1836	28,22	0,3444	2,3409	231,86	386,61	86,48	4,11565	1,215	0,01493
	ПОЛДНИК																
	Запеканка творожная со ст. 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	150															
	Крупа манная	10															
	Сахар -песок	10															
	Яйца кур 1 категории	4															
	Масло сливочное	6															
	Сухари пшеничные	6															
	Сметана 15% жирности	6															
	молоко сгущенное 8% 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	0,01
п/п	Снежок	200	5,8	6,4	7,2	68	0,02	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0
	Итого:		23,65	17,99	58,29	480,5	0,0275	0,3581	3,435	0,285	2,354	562	578,25	58,8	1,206	1,5945	0,0313
	Всего:		74,87	63,18	242,45	1655,5	0,48	0,85	43,54	0,67	7,18	894,72	1331,00	203,70	8,86	5,10	0,06

Директор МОУ "СОШ № 2" Михайлюк В.П. 24.12.2020г.

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

20.01.2020г.

День: Пятница
Неделя: Третья
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет																	
№ 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
	ЗАВТРАК																
437 п/п	Гуляш из филе кур	80	23,3	26,8	3,24	265	0,042	0,099	0,826	0,0165	0,425	8,56	135,23	14,23	0,182	1,0236	0,0044
	филе кур	60															
	Масло сливочное	4															
	Томатное пюре	6															
	Лук репчатый свежий	8															
516	Мука пшеничная в/с	2,4															
	Вермишель отварная	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044
	Вермишель - макаронные изделия	44,2															
685	масло сливочное	4,3															
	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															
96	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	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
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
	Итого:		33,316	41	74,31	701,57	0,211	0,223	1,576	0,088	1,74	90,5	270,914	42,2627	2,252	1,8651	0,00934
	ОБЕД																
138	Суп картофельный с пшеном	200	6,3	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136
	картофель свежий	60															
	крупя пшено	8															
	морковь свежая	8															
	лук репчатый	8															
374	масло сливочное	2,5															
	Рыба запеченная под овощами	80/30	9,83	4,96	4,65	106	0,188	0,023	2,58	0,092	0,095	42,022	62,01	2,36	0,23	0,123	0,031
	минтай св/мороженный -филе п/п	106															
	Лук репчатый свежий	9,6															
	Морковь свежая	14,4															
520	томат паста	8															
	Масло растительное	5															
	сахар песок	1,6															
	масло сливочное	5															
	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	32,6	253	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,26	15,23	1,026	0,46	0,0064
п/п	картофель	128,25															
	Молоко свежее 3,2% жир	22,5															
	масло сливочное	5,25															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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															
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
	Итого:		27,68	15,35	128,32	818,33	0,60362	0,185163	22,892	0,1534	2,599	166,622	288,16	83,25	3,936	1,357	0,039536
	ПОЛДНИК																
10	Бутерброд горячий с сыром	30/5/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	1,62	125,64	225,36	18,624	1,32	2,011	
	хлеб ржано-пшеничный	30															
	масло сливочное	5															
	сыр твердый	15															
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
	Итого:		12,61	15,39	24,7	291	0,13	0,44	3,16	0,1	2,02	365,64	405,36	46,624	1,44	2,811	0,023
	Всего:		55	71,74	227,33	1810,9	0,94	1,42	27,63	0,75	6,36	854,00	1354,00	172,14	7,63	6,03	0,07

29%

34%

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

20.01.2020г

День: Суббота
Неделя: Третья
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

возрастная категория: с / лет до 11 лет																		
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		порции, г	Б	Ж	У	ценность	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	
	ЗАВТРАК																	
342	Омлет с сыром и маслом	150/5	7,36	21,83	2,49	264	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	0,31	0,026	
	яйцо кур 1 категории	100																
	Молоко свежее 3,2% жир	37,5																
	сыр твердый	10																
	Масло растительное	2,5																
639	масло сливочное	10																
	Компот из яблок свежих	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002		
	яблоки свежие	20																
	сахар-песок	20																
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	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	
	Итого:		12,35	22,37	56,48	507	0,18	0,101	1,83	0,1045	2,73	247,13	296,33	46,31	2,29	1,7033	0,0264	
	ОБЕД																	
133	Суп картофельный с колбасой	200/15	13,2	11,1	9,25	113	0,11	0,09	3,26	0,0853	0,236	162	83,12	4,75	0,09	0,008	0,0059	
	Колбаса вареная	15																
	картофель	90,4																
	Морковь свежая	8																
	Лук репчатый	8																
451 п/п	масло сливочное	4,4																
	Биточки из говядины	80	11,79	8,56	7,11	194	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,954	1,966	0,005	
	говядина 1 кат. охлажденная	105																
601	Масло растительное	2																
	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																
510	томат-паста	3																
	Каша гречневая вязкая	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993	
	крупа гречневая	32																
	масло сливочное	5																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
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	
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	0,3	0	0	
	шиповник сушеный	20																
	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	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																
	Итого:		41,26	30,13	125,19	887,1	0,4935	0,4013	28,163	0,2464	3,865	244,14	431,089	86,0683	6,014	3,05445	0,04283	
	ПОЛДНИК																	
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	
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 яблочный	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15		36	0	6,2	0,4	0	0	
	Итого:		3,04	1,44	48,39	234	0,08	0,2632	35	0,34623	0	36,2926	162,6231	6,84	0,88	0,8643	0	
	Всего:		56,65	53,94	230,06	1628,1	0,75	0,77	64,99	0,70	6,60	824,00	925,00	139,22	9,18	5,62	0,07	

23%

41%

11%

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: Четвертая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска: Генеральный директор ООО ВкусноДЕА 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	ЗАВТРАК																	
302	Каша молочная рисовая вязкая	150/5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	0,015	36,23	193,65	0,08	0,095	0,92	0,0107	
	Крупа рис	20,2																
	Молоко свежее 3,2% жир	81																
	масло сливочное	5																
685	Сахар песок	3,75																
	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																
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	35	25	9,2	0	0	0,0005	
	хлеб пшеничный	30																
	колбаса вареная	15																
п/п	сыр твердый	10																
	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	
	Итого:		17,46	17,87	83,7	568	0,2189	0,1866	6,3386	0,0031	1,0086	87,98	268,89	30,18	1,855	1,2875	0,0112	
	ОБЕД																	
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	16,8	7,89	101	0,04	0,05	7,006	0,086	0,236	123	44,85	20,16	0,095	0,195	0,01364	
	Свекла свежая	32																
	Капуста свежая	16																
	Картофель свежий	22																
	Морковь свежая	9																
	Лук репчатый свежий	8																
	Томатное пюре	6																
	Масло сливочное	4																
451 п/п	Сметана 15% жирности	10																
	Шницель из говядины	80	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	0,06983	1,966	0,005	
	говядина 1 кат. охлажденная	105																
516	Масло растительное	2																
	"Перо" макароны отварные	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044	
	"Перо" --макаронные изделия	44,2																
п/п	масло сливочное	4,3																
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0	
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	
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																
78	Икра морковная	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	
	Морковь свежая	19,2																
	Лук репсатый	4,2																
	томатное пюре	3																
	масло растительное	1,6																
	Сахар песок	0,24																
	Лимонная кислота	0,09																
	Итого:		24,716	34,77	121,34	807,07	0,3125	0,2635	10,306	0,12135	2,821	235,63	345,183	86,1177	5,12483	3,3535	0,03108	
	ПОЛДНИК																	
741 п/п	Булочка с повидлом	50	3,4	4,72	33,83	180	0,092	0,04	1,06	0,07	0,395	0,623	116,26	7,85	0,236	1,032	0,03	
п/п	Бифидок фрвктовый	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,3	0,3	0,04	0	238	182	28	0,02	0	0	
	Итого:		9,2	10,72	60,63	247	0,152	0,34	1,36	0,11	0,395	238,623	298,26	35,85	0,256	1,032	0,03	
	Всего:		51,376	63,36	265,67	1622,07	0,68	0,79	18,00	0,65	4,22	814,00	925,00	152,15	7,24	5,67	0,07	

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.Саянска

20.01.2020г.

День: Вторник
Неделя: Четвертая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																	
494	Грудка кур запеченная с сыром	80	15,68	17,68	1,22	228		0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,00652
	грудка кур охлажденная	92																
	сметана 15% жир	5																
	помидор свежий	15																
	сыр твердый	10																
518	масло растительное	5																
	Картофель отварной	150	3,07	0,63	21,65	120		0,064	0,08	10,2	0,032	0,06	160	102,56	21,2	1,2	0,476	0,008
685	картофель	160																
	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112		0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Июм	20																
п/п	сахар песок	20																
	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	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
	Итого:		24,3	19,41	89,2	655,5		0,4115	0,1395	20,851	0,0729	1,04	346,7	395,11	66,463	3,686	2,9713	0,0545
	ОБЕД																	
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124		0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,0036	153,34	162	0,0056	0,00036	0,273	0,0035
	Картофель свежий	60																
	Морковь свежая	9																
	Лук репчатый свежий	4																
	Крупа (перловая, или пшеничная, или	4																
	Масло сливочное	4																
	Огурцы соленые без уксуса	12																
	сметана 15% жирности	10																
413	Сосиска отварная	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
	Сосиска молочная	51																
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																
	Мука пшеничная в/с	0,3																
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96		0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
645	Кисель из сока фруктового	200	1	0	27	92		0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	сок фруктовый	60																
	сахар песок	24																
	крахмал	10																
п/п	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
	Итого:		17,31	22,91	90,44	624		0,627	0,2506	15,3712	0,296	3,3056	321,84	439,76	89,1656	4,79036	4,017	0,037
	ПОЛДНИК																	
727	Блины	60	4,66	4,17	20,58	265		0,006	0,1192	0,63	0,052	2,95	0,316	112,34	7,369	1,26	2,3	0,0061
	Мука пшеничная в/с	30																
	Сахар-песок	1																
	Молоко свежее 3,2% жир	62																
	Яйца кур 1 категории	5,3																
	дрожжи хлебопекарные	2																
	Масло растительное	8																
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	0,21	0,345	0,4725	0,00915
	какао-порошок	4																
	Сахар-песок	8																
п/п	молоко сгущенное 8% жирности	18,2																
	Банан свежий	200	0,6	0,45	14	63		0,08	0,1	10,22	0,0023	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
	Итого:		18,05	16,875	92,25	590		0,155	0,5477	12,095	0,1723	5,1	340,781	518,85	35,5811	1,6264	2,9725	0,01525
	Всего:		59,66	59,195	271,89	1869,5		1,19	0,94	48,32	0,54	9,45	1009,32	1353,72	191,21	10,10	9,96	0,11

Директор МОУ СОШ № 2

Михайчук В.П.

20.12.2020

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

Т.А.Минаева

20.12.2020



День: Среда
Неделя: Четвертая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
443	Плов из говядины	150	17,02	13,56	24,98	295	0,07	0,13	0,00369	0,215	0,725	14,25	148,25	23,67	0,0236	0,015	0,0056
	говядина кусковая - гуляш п/п	79															
	Крупа рисовая	34															
	Масло сливочное	5															
	Лук репчатый свежий	5															
	Морковь свежая	8															
	Томатное пюре	8															
686	масло сливочное	4,3															
	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
	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
	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															
	Итого:		21,47	15,46	65,61	493	0,153	0,1564	2,80369	0,2662	1,705	29,15	192,74	40,31	0,9546	0,3909	0,0056
	ОБЕД																
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0,66	0,00345
	Картофель свежий	40															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло сливочное	4															
	Крупа горох	18															
429	Колбаса запеченная по-ленинградски	60	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 панировочные	10															
	масло растительное	6															
510	Каша гречневая вязкая	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993
	крупа гречневая	32															
	масло сливочное	5															
p/p	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
p/p	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
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	0,3	0	0
	шиповник сушеный	20															
	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															
p/p	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
	Итого:		23,02	23,11	106,39	726,6	0,598	0,3475	32	0,27515	3,663	244,94	633,25	85,33	5	3,22175	0,02928
	ПОЛДНИК																
358	Сырники творожные со сг. молоком	100/30	11,23	7	31,9	267	0,05	0,35	5,123	0,008	2,01	212	123,22	46,5963	0,23	2,069	0,03
	творог нежирный	151,5															
	сахар-песок	15															
	яйцо кур 1 кат	4,5															
	мука пшеничная в/с	19,5															
	масло растительное	5															
	молоко сгущенное 8,5% жирности	30															
p/p	Сок персиковый	200	1,20	0	26	69	0,02	0,03	0,0236	0,15	0,2	36	0	6,2	0,4	0	0
	Итого:		12,43	7	57,9	336	0,07	0,38	5,1466	0,158	2,21	248	123,22	52,7963	0,63	2,069	0,03
	Всего:		56,92	45,57	229,9	1555,6	0,82	0,88	39,95	0,70	7,58	824,00	949,21	178,44	6,58	5,68	0,06

24%

35%

16%
75%

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

20.01.2020г

День: Четверг
Неделя: Четвертая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет																	
№ 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
340	ЗАВТРАК																
	Омлет натуральный	150/5	15,1	22,76	2,9	197	0,032	0,265	0,032	0,03	0	283	365	0,032	0,026	1,23	0,036
	Яйца 1 кат.	114															
	Молоко свежее 3,2% жир	43															
	масло растительное	2															
п/п	масло сливочное	10															
	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
	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															
685	Молоко свежее 3,2% жир	50															
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0		8,6	24,4	4,4	0,36	0	0
	Итого:		22,15	27,27	59,17	489	0,142	0,38	0,782	0,0405	1,025	368,35	484,64	32,332	2,176	1,7975	0,0405
	ОБЕД																
	Суп крестьянский со сметаной	200/10	10,3	16,6	65,2	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	20															
	Капуста свежая	24															
	Морковь свежая	9															
	Лук репчатый свежий	8															
	Масло растительное	4															
451 п/п	крупа рис	8															
	Сметана 15% жирности	10															
	Биточки из говядины	80	16,35	15,6	7,11	168	0,06	0,11	0,285	0,008	0,631	28,04	140,389	19,345	0,921	1,966	0,005
	говядина 1 кат. охлажденная	105															
	Масло растительное	2															
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															
516	Масло сливочное	1,3															
	Сахар песок	0,3															
	Масло растительное	0,3															
	Макароны отварные	130	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0,29	4,59	39,494	0,1127	0,27	0,274	0,00044
	макаронные изделия	44,2															
п/п	масло сливочное	4,3															
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
	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
	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Изюм	20															
639	сахар песок	20															
	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															
78	масло растительное	1,6															
	Сахар песок	0,24															
	Лимонная кислота	0,09															
	Итого:		38,636	42,83	178,27	870,07	0,57371	0,35232	22,98	0,3134	3,2902	247,07	431,483	80,8707	5,119	5,53	0,02103
	ПОЛДНИК																
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
	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
	Сок абрикосовый	200			27	92	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Итого:		3,04	1,44	62,39	258	0,26	0,2332	30	0,19623	0	40,2926	198,6231	20,64	0,88	0,8643	0
	Всего:		63,826	71,54	299,83	1617,07	0,98	0,97	53,76	0,55	4,32	834,00	1114,75	133,84	8,18	8,19	0,06

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михальчук В.П.

28.12.2020г.

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

10.01.2020г.

День: Пятница
Неделя: Четвертая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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

№ рецепт.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		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
	ЗАВТРАК																
499 п/п	Котлеты из мяса кур	80	11,2	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
	мясо кур охлажденное	105															
	масло растительное	2															
587	Сочус 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	0,00099
	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	130	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0,95	18,47	79,84	0,028	0,36	0,54	0,005
	крупа перловая	27,8															
	масло сливочное	5															
693	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	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 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
	Итого:		20,08	22,56	88,21	606,47	0,49321	0,11382	11,982	0,08337	2,5622	194,68	417,36	33,5101	2,432	2,5275	0,01859
	ОБЕД																
	Суп с клецками	200/20	2,93	4,44	12,66	103	0,0129	0,0495	1,5	0,12	2,81	21,33	50,96	0,023	0,156	1,822	0,03
155	Мука пшеничная в/с	14,8															
	масло сливочное	3,7															
	яйцо кур 1 категории	4,2															
	Молоко свежее 3,2% жир	23,2															
	Морковь свежая	8															
	Лук репчатый свежий	8															
388 п/п	Котлета рыбная	80	12,16	5,68	6,98	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	0,108	0,003
	Минтай св/мороженный- филе п/п	105															
	Масло растительное	2															
553	Сложный гарнир	75/75	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0,01	8,26	72,34	13,2	0,03	0,52	0,0095
	капуста свежая	75															
	морковь свежая	4,5															
	лук свежий репчатый	6															
	томатная паста	3															
	мука пшеничная в/с	0,9															
	картофель свежий	64,12															
	Молоко свежее 3,2% жир	11,5															
	масло сливочное	6															
	масло растительное	2															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
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
	Итого:		24,27	17,085	94,8	644	0,2954	0,324	5,407	0,19215	4,789	122,36	299,75	72,523	4,679	3,256	0,0895
	ПОЛДНИК																
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					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	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023
	Итого:		8,24	6,88	23,08	188	0,18	0,408	3	0,164	2,08	276	320	51,6	2,68	1,285698	0,033
	Всего:		52,59	46,525	206,09	1438,47	0,97	1,26	20,39	0,44	9,43	864,00	1037,11	157,63	9,79	7,07	0,14

32%

34%

10%

75%

Директор МОУ "СОШ №2"

Михайчук 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.

День: Суббота

Неделя: Четвертая

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г.Саянска: Генеральный директор ООО Витасдел 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	Са	Р	Mg	Fe	Zn	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ЗАВТРАК																
302	Каша молочная манная вязкая	150/5	1,75	8,22	34,64	239	0,09	0,17	1,8	0,04	0,92	155	139,9	23,23	0,31	0,025	0,011
	Крупа манная	23,1															
	Молоко свежее 3,2% жир	105															
	масло сливочное	5															
	Сахар песок	4															
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	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
11	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
	Итого:		10,5	14,57	73,68	487	0,174	0,235	1,97	0,0665	1,93	271,75	244,14	49,13	2,18	1,3425	0,011
	ОБЕД																
34	Свекольник со сметаной	200/20/10	4,72	6,32	26,7	216	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004
	Свекла свежая	64															
	Картофель (отходы -30%)	43															
	Морковь свежая	10															
	Лук репчатый свежий	11															
	Томат-пюре	3															
	Масло растительное	5															
	сахар-песок	1															
	Сметана 15% жирности	10															
	Котлета из говядины	80	11,79	11,3	19,85	289	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005
451 п/п	говядина 1 кат. охлажденная	105															
	Масло растительное	2															
587	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	35,5	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															
	Каша гречневая вязкая	130	6,67	6,76	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	0,0537	0,01993
510	крупа гречневая	32															
	масло сливочное	5															
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0,784	9,2	33,6	13,2	0,72	0,294	0
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
639	Компот из кураги	200	1	0	27,4	112	0,2	0	28,5	0	0	40	36	20	0,4	0	0
	Курага	20															
	сахар песок	20															
п/п	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	11,8	8	0,02	0,01	1,4	0,05	0,1	3,6	3,57	11,16	0,12	0,0238	0,0004
	Итого:		30,72	26,52	141,61	974,1	0,64521	0,34972	34,455	0,11225	3,4952	178,69	510,619	130,895	5,7776	2,8573	0,03142
	ПОЛДНИК																
674	Яблоко запеченое	200	0,8	0,8	29,6	90	0,02	0,06	15	0,2	0	32	22	17	0,00653	0,38	0,01
	яблоко свежее	200															
	Сахар песок	10															
п/п	Снежок	200	5,8	6,6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	0	203,56	182	18	0	0	0
	Итого:		6,6	6,8	36,8	158	0,08	0,36	15,3	0,24	0	235,56	204	35	0,00653	0,38	0,01
	Всего:		47,82	47,89	252,09	1619,1	0,89921	0,94472	51,725	0,41875	5,4252	845	1072	215,025	7,96413	4,5798	0,05242

22%

38%

15%

75%

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михальчук 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.

Сводное меню для детей с 7 лет и до 11 лет для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

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

Заместитель

1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
Завтрак						Завтрак				
Биточки мясные (н/файр)80 томатный соус 30	Котлеты из мяса кур (н/файр)80 Соус томатный 30	Рыба запеченная в молочном соусе (н/файр)80/40	Котлеты из говядины (н/файр)80 Соус томатный 30	Гуляши из филе кур(н/файр) 80	Омлет с помидорами и мясным салатом150/5	Каша молочная "Дружба"150	Котлеты рыбные(н/файр)80	Шницель из говядины (н/файр) 80 соус томатный 30	Пудинг творожный со ст. Молоком 150/30	Тфтели (н/файр) с соусом смет- ным 80/30
Рис припущенный 130	Макароны отварные130	Картофельное пюре 150	Вермишель, отварная 130	Каша пшеница вязкая 130			Картофель отварной 150	Каша гречневая вяз 130		Рис припущенный 130
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром200	Компот из изюма 200	Компот с мякотью 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Компот из изюма 200
Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450
Печенье пряное/н 20	Сыр голландский (порционные)10	банан 200	Огурец свежий долька 20	Яблоко 200	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Гар бутерброд с колбасой и сыром 30/15/10	Нера кабанчиковая пром/н 20	Нера свиная 20	Вафли пром/н 30	банан 200
Обед						Обед				
Шоколад из сливок со сметаной 200/10	Суп картофельный с колбасой 200/15	Борщ со сметаной 200/10	Суп картофельный с горохом 200	Суп картофельный с рыб консервами 200/25	Суп картофельный с макаронами 200	Суп с колбасой 200/20	Рассольник со сметаной 200/10	Суп картофельный с пшеном 200	Борщ со сметаной 200/10	Свиные котлеты со сметаной и изюмом 200/20/10
Шницель из говядины(н/файр) 80	Фрикадельки в соусе томатном 80/25	Тфтели (н/файр) с соусом смет- ным 80/30	Рыба запеченная под овощами (н/файр)80/30	Котлеты из говядины (н/файр) 80	Шницель из говядины (н/файр) 80	Гуляши из филе кур(н/файр) 80	Котлеты из говядины (н/файр) 80	Рыба запеченная под овощами (н/файр)80/30	Котлеты из мяса говядины (н/файр)200	Котлеты из мяса говядины (н/файр)80 Соус томатный 30
Картофель отварной 150	Каша гречневая вяз 130	Каша перловая вяз 130	Картофель отварной 150	Капуста тушеная 150	Картофельное пюре 150	Каша перловая вяз 130	Макароны отварные130	Слоеный гарнир 75/75	Каша пшеница вязкая 130	Картофельное пюре 150
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40
Кисель 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
	Греники пшеничные 15		Греники пшеничные 15					Греники пшеничные 15		
Кукуруза консервированная пром/н 20	Нера свиная 20	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Помидор свежий долька 20	Нера кабанчиковая пром/н 20	Кукуруза консервированная пром/н 20	Нера перловая 20	Огурец свежий долька 20	Кукуруза консервированная пром/н 20	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Помидор свежий долька 20
Полдник						Полдник				
Блины со сл. маслом 60/3	Вафли пром/н 30	омлет натуральным с маслом 150/5	Печенье пряное/н 20	Сырники творожные со ст. Молоком 100/30	Блины со сл. маслом 60/3	Яблоко печеное 200	Печенье пром/н 20	Зефир 30	Булочки дрожжевые 50	Блины со сл. маслом 60/3
Яблоко 200	Хлеб ржаной-пшени 50	Макароны 200	Макароны 200	Сок яблочный 200	Бифидок фрукт 200	Свиные 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Свиные 200	Молоко кипяченое 200
Молоко кипяченое 200	Свиные 200	Бифидок фрукт 200	Сок яблочный 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Свиные 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фрукт 200	Свиные 200	Молоко кипяченое 200
3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
Завтрак						Завтрак				
Шницель из говядины (н/файр)80 соус томатный 30	Биточки из говядины(н/файр) 80	Тфтели (н/файр) с соусом смет- ным 80/30	Рыба запеченная в сметанном соусе (н/файр)120	Гуляши из филе кур(н/файр) 80	Омлет с сыром и мясным салатом 150/5	Каша молочная рисовая 150	Гуляши кур под сыром (н/файр)80	Паштет из мяса говядины (н/файр)200	омлет натуральным с маслом 150/5	Котлеты из мяса кур (н/файр)80 соус томатный 30
Макароны отварные130	Каша пшеница вязкая 130	Каша гречневая вяз 130	Рис припущенный 130	Вермишель, отварная130			Картофель отварной 150			Каша перловая вяз 130
Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром200	Чай с молоком 200	Компот из сухофруктов 200	Чай с сахаром200	Компот из изюма 200	Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с молоком 200	Каша с молоком 200
Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450	Хлеб пшеничный450
Нера кабанчиковая пром/н 20	Вафли пром/н 30	Макароны 200	Конфета шоколадная 20	Масло сливочное (порционные) 5	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Гар бутерброд с колбасой и сыром 30/15/10	Яблоко 200	Нера кабанчиковая пром/н 20	Печенье пром/н 20	Конфета шоколадная 20
Обед						Обед				
Суп картофельный с горохом 200	Свиные котлеты со сметаной и изюмом 200/20/10	Суп картофельный с рыб консервами 200/25	Шоколад из сливок со сметаной 200/10	Суп картофельный с пшеном 200	Суп картофельный с колбасой 200/15	Борщ со сметаной 200/10	Рассольник со сметаной 200/10	Суп картофельный с горохом 200	Суп крестьянский со сметаной 200/10	Суп с колбаской 200/20
Чай с сахаром (н/файр)80	Котлеты рыбные(н/файр)80	Сосиски отварные50	Жареное по-домашнему (н/файр) 200	Рыба запеченная под овощами (н/файр)80/30	Биточки из говядины (н/файр) 80 Соус смет-томат 30	Шницель из говядины (н/файр)80	Сосиски отварные 50	Колбаса запеченная по- ленинградски 60	Биточки из говядины (н/файр) 80 Соус томатный 30	Котлеты рыбные(н/файр)80 Соус томатный 30
Каша перловая вяз 130	Картофель отварной 150	Слоеный гарнир 75/75		Картофельное пюре 150	Каша гречневая вяз 130	"Перо"- Макароны отварные130	Капуста тушеная 150	Каша гречневая вяз 130	Макароны отварные130	Слоеный гарнир 75/75
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40	Хлеб ржаной-пшени 40
Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 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 изюма 200	Компот из сухофруктов 200
Греники пшеничные 15					Греники пшеничные 15			Греники пшеничные 15		Компот из кураги 200
Кукуруза консервированная пром/н 20	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Огурец свежий долька 20	Нера кабанчиковая пром/н 20	Кукуруза консервированная пром/н 20	Нера свиная 20	Нера перловая 20	Помидор свежий долька 20	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Нера свиная 20	Огурец свежий долька 20
Полдник						Полдник				
Печенье пряное/н 20	Булочки Янтарная пром/н 50	Блины со сл. маслом 60/3	Зеленый горошек консервированный пром/н 20	Бутерброд горячий с сыром 30/5/10	Вафли пром/н 30	Булочки с повидлом пром/н 50	Блины с соусом шоколадным 60/40	Сырники творожные со ст. Молоком 150/30	Вафли пром/н 30	Яблоко печеное 40
Яблоко 200		Яблоко 200	Яблоко 200	Яблоко 200	Макароны 200		Банан 200	Макароны 200	Макароны 200	Хлеб ржаной-пшеничный 40
Бифидок фрукт 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200	Свиные 200	Сок яблочный 200	Бифидок фрукт 200	Бифидок фрукт 200	Витрут фруктовый 200	Сок персиковый 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200

Директор МОУ "СОШ № 2"

Михайлова В.П. 24.12.2018

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

Т.А. Минаева

20.01.2020



Таблица распределения пищевых веществ и энергии

Таблица распределения питательных веществ и энергии																																		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	средний	суточная норма	75 % от суточной нормы	
Белки	50,42	53,74	53,00	51,91	56,61	58,81	63,49	65,33	64,32	52,00	61,38	52,90	71,96	51,28	63,26	58,88	55,00	56,65	52,18	61,25	56,05	60,23	64,42	50,93	57,78	77	57,78	57,78	57,78	57,78	57,78	57,78	57,78	57,78
Жиры	50,71	63,39	62,13	71,00	57,75	57,39	62,44	69,65	55,83	55,74	56,24	57,04	64,84	49,76	59,06	58,28	58,40	53,94	63,31	66,99	59,41	62,55	50,04	56,17	89,28	79	59,25	59,25	59,25	59,25	59,25	59,25	59,25	59,25
Углеводы	224,14	263,88	266,55	242,91	261,29	205,11	233,98	206,43	254,03	215,13	268,92	207,92	274,07	272,43	293,00	239,61	246,12	230,06	278,06	283,47	290,57	286,98	252,11	250,35	281,25	338	251,25	251,25	251,25	251,25	251,25	251,25	251,25	251,25
Калорийность	1689,9	1974,0	1665,5	1987,0	1820,0	1642,3	1645,0	1694,6	1743,4	1899,0	1878,0	1746,1	1735,9	1877,0	1744,6	1737,0	1986,0	1628,1	1869,0	1815,3	1788,6	1648,1	1739,5	1648,1	1782,6	2300	1762,5	1762,5	1762,5	1762,5	1762,5	1762,5	1762,5	1762,5
Витамин В1	0,88	0,80	0,88	1,00	0,96	0,87	1,02	0,87	1,02	1,04	0,76	0,93	1,00	0,90	0,97	0,78	0,99	0,77	0,88	0,95	0,80	1,00	0,99	0,90	0,9	1,2	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
Витамин В2	1,20	1,01	0,88	0,75	0,88	1,35	0,92	0,82	0,78	1,51	0,91	0,86	1,50	0,84	0,90	0,84	1,42	0,77	0,78	0,87	0,90	1,03	1,26	0,78	1,08	1,4	1,08	1,08	1,08	1,08	1,08	1,08	1,08	1,08
Витамин С	39,17	31,86	37,46	47,48	61,26	41,20	36,15	52,00	47,64	45,50	46,90	63,85	34,52	39,00	63,09	26,25	38,00	64,99	41,00	35,20	50,97	33,06	48,27	53,19	45	80	45	45	45	45	45	45	45	45
Витамин А	0,56	0,48	0,49	0,43	0,53	0,71	0,96	0,68	0,40	0,31	0,45	0,75	0,31	0,63	0,62	0,70	0,75	0,70	0,65	0,51	0,53	0,49	0,61	0,47	0,52	0,7	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
Витамин Е	5,94	5,82	6,46	6,04	6,85	8,02	6,94	9,40	7,92	8,03	6,13	5,79	9,85	9,64	6,36	8,22	6,14	6,79	9,50	9,88	6,78	6,41	9,79	6,64	7,8	10	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Кальций	824	826	824	835	835	837	856	853	854	834	827	834	854	768	815	665	854	824	814	808	824	834	864	845	825	1100	925	925	925	925	925	925	925	925
Фосфор	1374	1238	1239	1275	1245	1270	1359	1358	1652	1215	1084	1246	1354	897	1354	1219	1354	925	1271	1286	1003	1065	1170	1072	1237,5	1690	1237,5	1237,5	1237,5	1237,5	1237,5	1237,5	1237,5	1237,5
Магний	159	151	182	182	201	182	216	199	202	155	214	171	212	196	194	187	187	198	187	178	180	168	187	192	187,5	250	187,5	187,5	187,5	187,5	187,5	187,5	187,5	187,5
Железо	9	10	11	7	8	7	7	10	9	7	6	11	8	9	9	10	7	9	11	9	7	10	8	8	8	12	9	9	9	9	9	9	9	9
Цинк	7,0	6,5	6,5	8,0	7,0	6,9	6,7	6,5	8,8	8,2	8,1	8,5	6,6	5,5	7,4	6,3	6,1	8,5	8,2	10,0	8,5	8,3	7,3	8,6	7,8	10	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8
Йод	0,063	0,060	0,068	0,115	0,032	0,076	0,035	0,067	0,099	0,069	0,052	0,085	0,029	0,025	0,133	0,058	0,068	0,069	0,072	0,093	0,052	0,069	0,132	0,057	0,075	0,1	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075

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

таблица распределения в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи																																					
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	средний	суточная норма	75 % от суточной нормы	
завтрак %	26%	25%	23%	31%	27%	23%	31%	30%	26%	23%	24%	24%	22%	29%	24%	25%	28%	23%	28%	21%	32%	27%	26%	23%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%
обед %	32%	35%	37%	33%	35%	34%	35%	38%	35%	36%	38%	39%	43%	36%	32%	29%	33%	41%	36%	30%	29%	40%	28%	37%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%
полдник %	17%	15%	15%	11%	14%	17%	8%	7%	14%	16%	13%	11%	10%	10%	19%	21%	14%	11%	11%	24%	14%	9%	21%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	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%	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	30	57

Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

Таблица распределения среднесуточных нормов 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	средний	суточная норма	75 % от суточной нормы					
хлеб ржаной-пшеничный	40,0	40,0	90,0	40,0	40,0	90,0	40,0	90,0	40,0	90,0	90,0	40,0	90,0	40,0	90,0	40,0	90,0	40,0	90,0	40,0	40,0	40,0	90,0	40,0	60,00	80	60					
хлеб пшеничный	90,0	149,0	104,4	120,0	120,2	154,0	90,0	150,0	120,2	90,0	90,0	154,0	120,2	104,4	150,0	110,4	104,4	120,0	100,0	90,0	120,2	80,0	54,4	150,0	113,98	150	112,5					
мука пшеничная	26,0	2,6	54,0	10,0	13,0		15,0	12,0	8,1	8,0	5,0	1,3	2,4		35,3	1,3		2,5	26,0	30,3	19,5	6,0			11,60	15	11,25					
крупа, бобовые	0,0	78,0	27,8	32,5	23,1		39,3	4,0	8,0	8,0	26,0	25,0	40,0	45,8	46,8	39,0	50,9	54,8	32,0	23,1	46,0	18,0	28,0	64,0	41,0	34,00	45	33,75				
макаронные изделия	44,2					8,0		44,2										44,2	44,2	44,2					11,38	15	11,25					
картофель	184,0	90,4	128,3	132,0	120,0	188,3		220,0	124,1	22,0	43,0	298,0	94,8	145,0	144,1	275,0	145,0	90,4	254,0	112,0	200,0	141,0	64,1	166,2	147,03	188	141					
овощи свежие, зелень	240,0	137,5	325,0	231,0	294,0	205,3	168,0	265,0	194,0	162,0	143,5	263,3	297,0	56,0	275,3	122,2	120,0	113,9	275,7	265,0	247,0	210,0	109,0	115,0	210,00	280	210					
фрукты (ягоды) свежие	200,0	200,0		200,0	200,0	26,0	200,0	20,0		200,0	200,0	200,0	200,0		264,0	200,0		200,0	20,0	200,0		200,0	200,0	200,0	138,75	195	138,75					
сухофрукты		20,0	20,0			8,0		20,0	20,0		20,0	20,0	20,0		20,0	20,0		20,0	20,0	20,0	20,0			20,0	11,17	15	11,25					
свеж. ягоды	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	150,00	200	150					
ягоды замороженные т.е.т	59,2	59,2	95,0		59,2	59,2		59,2	154,2				59,2	105,0	59,2	154,2	59,2		59,2	105,0			59,2		59,2	52,69	70	52,5				
пшеница т.е.т		59,2		60,0			60,0				92,0	72,0						54,2		92,0	54,2		60,0		25,15	35	25,25					
рыба филе			148,0	148,0				148,0			148,0			148,0			148,0						148,0		43,17	58	43,5					
колбасные изделия	50,0	15,0				13,0						50,0	50,0						50,0	50,0					11,58	14,7	11,03					
молоко (3,2%; 2,5%)	262,0	356,0	112,2	265,0	165,0	280,7	298,0	254,0	225,0	10,0	264,0	219,2	235,0	269,0	310,0	199,2	213,0	256,0	185,0	224,0	215,0	268,0	225,0	177,2	228,65	300	225					
продукты (3,2%; 2,5 %)		200,0		200,0			200	200,0		200,0	200,0		200,0		200,0	200,0	200,0		200,0	200,0		100,0		200,0	112,50	150	112,5					
творог (не более 9%)				154,0					110,0					8,5		150,0			151,5			254,0			37,5	50	37,5					
сыр (не менее 5%)	11,0	10,0					30,0	20,0		10,0		10,0		11,0	10,0		15,0		10,0	5,0	11		11,0	11,0	7,29	9,8	7,35					
масло сливочное	30,0	12,0	25,0	25,0	22,0	13,3	20,0	45,0	25,0	22,0	25,0	11,8	16,6	12,0	19,3	20,3	14,0	19,4	16,0	29,0	8,3	15,0	55,0	7,5	23,00	30	22,5					
масло растительное	6,5	4,6	4,0	12,0	12,0	17,9	11,0	10,0	14,0	6,0	17,0	6,3	8,0	14	15,3	2,3	8,9	4,5	8,3	13,0	16,0	4,0	13,7	12,3	11,00	15	11,24					
яйно кур	5,3		114,0		3,0	110,0	12,0	8,0	1,0	25,3	120,0		23,4	5,3	4,0		100,0	25,4	5,3	4,5	110,0	14,0	20,0	29,60	40	30						
сладж. кондитерские изделия	15,0	35,3	37,0	35,0	35,0	45,0	75,0	20,0	45,0	22,1	39,8	20,3	35,0	41,0	25,0	49,3	15,0	20,0	45,6	9,0	15,0	56,0	29,0		30,00	40	30					
чай	0,4		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	0,31	0,4	0,3					
квас		4,0				4,0				4,0					4,0			4,0		4,0			4,0		0,90	1,2	0,9					
дрожжи хлебопекарн.	2,0					2,0				2,0				2,0	2,0				2,0	2,0			2,0		0,75	1	0,75					
соль	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,75	5	3,75					