



Утверждено:
Генеральный директор
ООО «ВкусноДел»

П.В. Почерней

« 22 » августа 2022 г.



Согласовано:
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7»
Подгорнова О.И.

« 22 » августа 2022 г.

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

Меню составила медсестра по диетпитанию Е.А. Тарасова

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Меню составлено на основании утвержденного бюджета категории: Третья Е.А.

22.08.2012 г.

завтрак

	1.2	1.3	1.4	1.5	2.2	2.3	2.4	2.5
Чаша молочная рисовая каша 200г	Биточки каше (п.фидр)90:100 полдний сыр 20	Каша рисовая (п.фидр)60:100	Каша молочная пшеница каша 200:5	Омлет с сыром каша сливочный сыр 200:5	Чаша молочная 200г	Биточки каше (п.фидр) 90:100 полдний сыр 20	Чаша молочная рисовая каша 200:5	Каша из овсянки (п.фидр) 90:100: сыр полдний 30
Чай с сахаром и лимоном 200г	Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200	Каша с медом 200	Лимоник из свежих яблок 200	Чай с сахаром и лимоном 200г	Чаша гречневая вар 150:180	Чаша гречневая вар 150:180	Вареники отварная 150:180
Хлеб пшеничный 60:100	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60:100	Хлеб пшеничный 135:135	Хлеб пшеничный 60:100	Хлеб пшеничный 60:75	Хлеб пшеничный 60:75	Хлеб пшеничный 60:75
Бутерброд горючий с сыром 30:12	Борок 100	Гречка 20	Сыр российский порционный 20	Мясно сливочное (порционный) 10	Печенье 40	Мясной 100	Мясно сливочное (порционный) 10	Сыр российский (порционный) 20

обед

Пирог с мясом со сметаной 200:10 250:10	Суп картофельный с картофелем 200:250	Борщ со сметаной 200:10 250:10	Суп картофельный с горохом 200:250	Суп картофельный с рад 200:250	Суп картофельный с картошкой 200:25 250:25	Суп картофельный с картошкой 200:25 250:25	Суп картофельный с картошкой 200:25 250:25	Суп картофельный с картошкой 200:25 250:25
Шницель из говядины (п.фидр) 90:100	Каша из мака круп (п.фидр)90:100	Гречка по-протински 90:100	Биточки рыбные 90:100	Жаркое с крупой 150:200	Суп из филе курицы 90:100	Суп из филе курицы 90:100	Печенье по-протински 90:100	Печенье по-протински 90:100
Картофель отварной с маслом сливочным 150:180	Каша гречневая кашка 150:180	Каша рисовая кашка 150:180	Каша рисовая кашка 150:180	Каша перловая вар 150:180	Каша перловая вар 150:180	Каша перловая вар 150:180	Каша гречневая вар 150:180	Сырок творожный 30
Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50	Хлеб пшеничный 40:50
Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50	Хлеб ржаной пшени 40:50
Финишок из свежих яблок 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200
Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100	Жареные картофельные котлеты 60:100

полдник

Блины 60:90	Вареник 20	Омлет картофельный с сыром 150:5 200:5	Булочка дрожжевая 50:100	Сырники творожные со ст. 100:50 100:50	Вареник 20	Омлет 60:90	Запеканка сыр со ст. мясным 100:50 150:50	Булочка дрожжевая 50:100	Блины с маслом сливочным 60:100:50:10
Сырешко каше 40:60	Борок 100:130	Хлеб ржаной пшени 50	Мясной 100	Омлет 100:130	Сырешко каше 40:60	Сырешко каше 40:60	Конфетная пшеничная 50	Борок 100	Борок 100
Мясное изделие 200	Сырок 200	Сыр российский 200	Биточки фрукт 200	Сырешко каше 200	Биточки фрукт 200	Сырешко каше 200	Мясное изделие 200	Биточки фрукт 200	Сырешко каше 200

полдник

Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100	Булочка дрожжевая 50:100
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

300:350

700:800

300:350

Таблица распределения нитратов в продуктах

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	Средняя величина	Средняя норма		
Бекани	63,80	62,20	64,20	62,20	63,00	63,00	62,50	64,00	62,50	62,00	61,50	62,00	64,90	63,00	62,50	61,10	61,50	61,00	62,40	62,00	63,00	90	54-67,5	
Желтый	64,50	64,40	62,50	63,50	63,00	61,50	63,50	64,50	62,60	63,50	61,90	64,50	64,30	63,20	64,00	61,90	64,50	68,50	65,90	69,40	64,40	92	55,1-69	
Углеводы	247,80	212,70	289,60	211,85	207,20	284,90	227,65	264,00	289,25	289,48	297,20	269,00	260,10	267,40	205,50	208,40	264,80	267,00	264,90	264,50	268,10	383	229,8-287,25	
Кальций	1908,0	1912,0	1907,0	1901,0	1900,0	1899,0	1903,0	1909,0	1907,0	1909,0	1897,0	1908,0	1903,0	1901,0	1909,0	1908,0	1909,0	1907,0	1903,0	1903,0	1904,00	2720	1632-2040	
Витамин В1	0,81	0,98	1,06	0,94	1,06	1,02	1,06	1,07	1,01	0,95	0,96	0,98	0,96	0,95	0,94	0,94	0,97	0,96	0,97	0,96	0,98	1,4	0,84-1,05	
Витамин В2	1,17	1,06	1,09	1,02	1,23	1,06	1,10	1,16	1,09	1,21	1,05	1,08	1,02	1,15	1,16	1,26	1,16	1,18	1,06	1,17	1,12	1,6	0,96-1,2	
Витамин С	51,60	52,60	50,20	49,00	48,60	45,60	48,50	49,50	49,50	48,00	49,00	48,60	49,00	50,70	49,60	48,50	49,20	48,50	48,50	47,20	49,00	70	42-82,5	
Витамин А	642,00	630,00	621,00	632,00	620,00	621,00	630,00	631,00	632,00	613,00	630,00	623,00	633,00	631,00	611,00	623,00	632,00	634,00	631,00	631,00	630,00	900	540-675	
Витамин Д	7,04	7,01	7,16	6,98	6,90	7,00	6,80	7,00	7,01	7,01	7,00	7,30	7,01	7,00	6,98	6,80	6,90	6,88	6,98	7,00	7,00	10	6-7,5	
Кальций	901	826	864	844	832	812	864	860	825	834	861	822	831	808	834	834	826	810	815	824	813	1200	720-900	
Фосфор	826	820	836	894	846	815	840	812	855	854	826	816	822	822	834	826	810	815	826	826	834	1200	720-900	
Магний	218	214	205	220	225	208	210	216	210	200	226	221	225	219	223	223	220	240	245	245	219,45	300	180-225	
Железо	16,0	12,4	10,2	13,0	12,2	11,6	13,0	14,6	12,4	11,2	10,2	14,5	12,6	12,9	10,3	13,4	13,5	12,9	12,7	12,3	12,60	18	10,8-13,5	
Кальций	826,0	807,2	822,0	804,2	816,0	846,0	812,0	812,0	816,0	820,0	826,0	842,0	826,0	822,0	810,0	846,0	841,0	840,0	828,6	854,0	840,00	1200	720-900	
Селен	0,018	0,016	0,014	0,016	0,025	0,020	0,015	0,014	0,021	0,023	0,018	0,016	0,015	0,023	0,022	0,018	0,017	0,015	0,018	0,019	0,019	0,015	0,015	0,015-0,014
Фтор	2,80	3,50	2,90	2,98	3,88	2,40	2,36	2,90	1,40	2,20	2,98	2,40	3,10	2,87	2,04	3,09	2,55	3,08	3,56	3,00	2,80	4	2,4-3	
Итого	0,072	0,080	0,088	0,078	0,069	0,065	0,075	0,069	0,072	0,070	0,076	0,070	0,069	0,075	0,078	0,073	0,067	0,066	0,068	0,065	0,070	0,1	0,06-0,075	

Таблица распределения в процентном отношении нитратов в продуктах

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	Средняя величина	Средняя норма	
Завтрак %	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20-25%
Обед %	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	30-35%
Полдник %	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	10-15%	
Итого %	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	60-75%

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	Средняя величина	Средняя норма	
Завтрак	537	650	530	535	550	552	630	570	562	580	540	660	577	540	550	550	640	640	550	550	550	574	574
Обед	940	950	940	984	875	930	860	945	970	890	965	970	974	810	900	970	940	940	955	970	950	938	938
Полдник	330	320	405	400	350	350	350	400	350	400	350	435	350	365	350	350	350	400	350	350	350	367	367
Итого	1847	1940	1895	1960	1775	1832	1840	1915	1882	1870	1805	2065	1882	1725	1860	1870	1930	1905	1870	1850	1850	1870	1870

Таблица Распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	средства	количество	единицы измерения	
Хлеб пшеничный	50,0	50,0	100,0	100,0	50,0	50,0	150,0	100,0	100,0	50,0	100,0	100,0	150,0	100,0	100,0	50,0	100,0	100,0	100,0	100,0	85,00	130	кг	72-90
Хлеб пшеничный	168,0	136,0	156,0	120,0	150,0	120,0	118,0	150,0	100,0	118,0	150,0	130,0	120,0	130,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	140,00	208	кг	120-180
Хлеб пшеничный	22,3	1,3	1,3	0,0	1,50	25,0	22,3	43,0	23,7	30,0	26,0	0,0	30,0	0,9	1,3	1,0	2,4	30,0	1,4	0,0	14,00	20	кг	12-15
Хлеб, бездрожжевой	42,0	68,0	0,0	27,8	4,0	8,0	54,2	43,0	38,9	15,0	50,0	41,0	80,0	14,0	90,0	38,0	50,0	33,0	0,0	0,0	35,45	50	кг	30-37,5
Макаронные изделия	0,0	0,0	1,0	8,0	52,0	0,0	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,00	20	кг	12-15
Картофель	214,0	140,0	120,0	183,3	230,0	0,0	100,0	20,0	204,1	123,0	10,0	220,0	168,3	188,1	200,0	160,0	60,0	144,2	148,2	20,0	120,41	187	кг	112,2-160,25
овощи (свежие, мороженые, консервированные) капуста белокочанная и кочанная в т.ч. томат-пюре, лук-порея, чеснок	309,0	116,8	200,4	228,7	211,0	197,0	190,0	250,0	209,0	113,3	280,0	205,0	200,3	230,6	195,0	150,0	130,0	226,6	130,6	200,0	221,21	150	кг	102-240
Фрукты свежие	200,0	0,0	200,0	100,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	45,0	400,0	0,0	200,0	400,0	100,0	200,0	0,0	0,0	45,0	200,0	130,10	185	кг	111-138,75
Субпродукты	20,0	20,0	20,0	2,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	14,10	20	кг	12-15
консервированные, изюмная начинка и др. в т.ч.	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	200,0	140,50	200	кг	120-150
Или заменитель	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко 1-й категории	88,0	88,0	0,0	0,0	88,0	0,0	0,0	168,0	0,0	88,0	79,0	0,0	0,0	88,0	0,0	88,0	88,0	88,0	88,0	0,0	45,00	78	кг	46,8-58,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	140,0	0,0	0,0	28,00	40	кг	24-30
Птица (замороженная, мороженая)	0,0	80,0	0,0	80,0	0,0	80,0	0,0	0,0	145,0	0,0	0,0	0,0	80,0	145,0	0,0	0,0	50,0	0,0	80,0	0,0	37,00	53	кг	31,8-39,75
рыба (филе) в т.ч. Филе сельди или малосольное	0,0	0,0	115,0	120,0	0,0	0,0	182,0	0,0	0,0	120,0	0,0	182,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	182,0	55,50	77	кг	46,2-57,75
Мясоное	136,0	200,0	340,0	265,3	282,0	241,2	211,0	193,0	211,5	281,5	256,0	265,0	211,5	261,5	211,0	181,0	280,0	262,0	222,1	193,0	236,50	350	кг	210-262,5
Кисломолочная продукция	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	220,0	0,0	220,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	122,00	180	кг	100-135
Творог (5%-9% жирн.)	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	0,0	0,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	42,00	60	кг	35-45
Сыр	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	20,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	20,0	0,0	0,0	10,25	15	кг	9-11,25
Сметана	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	3,0	10,0	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	0,0	0,0	7,00	10	кг	5-7,5
масло сливочное	18,8	12,1	30,8	23,3	42,0	16,7	29,0	20,0	15,0	25,6	32,6	21,1	13,6	18,0	3,0	8,2	9,9	30,3	26,0	15,0	24,44	35	кг	21-26,25
масло растительное	4,0	9,6	7,6	19,0	19,0	15,3	12,0	17,0	6,0	18,0	13,9	14,0	14,3	19	8,2	3,6	9,9	19,0	16,0	15,0	12,63	18	кг	10,0-13,5
яйца куриные (ц/п)	0,0	0,0	80,0	0,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,20	46	кг	24-30
сахар (в т.ч. пропущенный)	22,0	25,6	30,8	30,2	26,0	21,2	27,8	30,2	19,0	21,9	31,2	15,0	24,3	18,0	15,2	23,0	18,6	26,0	26,0	26,0	24,40	35	кг	21-26,25
кондитерские изделия (без крема)	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,50	15	кг	9-11,25
чай	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,40	2	кг	1,2-1,5
кофе	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,84	12	кг	0,72-0,9	
запекаемый напиток	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,40	2	кг	1,2-1,5	
диетическое хлебобулочное	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,3	кг	0,18-0,23
квасцы	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,75	4	кг	2,4-3
соль пищевая поваренная	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	5	кг	3-3,75
Специи	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,5	1,4	1,0	2,0	1,6	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,40	2	кг	1,2-1,5



Утвержденный за подписью директора МОУ СОШ г.Саянска
 директор МОУ СОШ г.Саянска
 И.В. Печенин

Дочь: Понделеник

Имя: Перья

Возрастная категория: с 12 лет и старше



Лицо составило декларацию о соответствии пищевой продукции требованиям Технической Е.А.

22.08.2022 г.г.а

№ рецепт.	Продукты, наименование, бренд	Масса продукта, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг									
			B	ЖК	У	Каль	B1	B2	C	A	D	Ca		P	Mg	Fe	K	Se	F	I			
1	ТАБЛЕТКА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
302	Капша мелочная рисовая являкая	200.5	6.3	8.33	29.36	217	0.1365	0.15	6.335	0	1.8	36.25	92	0.08	0.095	125	0.0004	1.3	0.0107				
692	Чай с сахаром и лимонном	200.7	0.3	0	15.2	60	0.03	0.0014	2.8	0.0007	0	2.8	1.54	0.12	0.021	12	0	0	0				
10	Булгуровый крупяной с сахаром	30.15	7.01	8.99	15.3	175	0.05	0.24	0.16	0.04	0.08	155.64	25	18.624	1.32	15	0.006	0	0				
пол	Хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.06	238	0.36	0.1	0	0.002	0	46	164	66	3.6	70	0.01	0	0				
	Итого:	587	21.51	18.32	107.92	545	0.5705	0.4914	9.285	0.0427	1.88	210.67	282.54	84.824	5.036	222	0.001	1.3	0.0107				
	ОБЕД																						
124	Ци из свежей капусты со сметаной	230.10	1.91	7.95	7.8	115	0.074	0.089	12	0.26	0	52.12	45	16.76	0.622	132	0	0	0.0028				
462/лн	Шницель из говядины	100	14.56	10.6	8.78	293	0.06	0.11	0.285	0.00095	0	28.04	103	19.345	1.56	56	0	0.001	0.005				
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.68	0.53	25.98	144	0.06	0.08	10.2	0.032	0	160	102.56	21.2	1.2	192	0.02	0	0.006				
лн	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.03	119	0.08	0.025	0	0.0005	0	11.5	42	16.5	0.9	60	0	0	0				
лн	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.64	0.48	13.68	72	0.09	0.04	0	0.005	1.1	17.5	79	23.5	1.95	0.6	0.0025	0.086	0.036				
699	Напиток из свежего апельсина	200	0.68	0	24.26	98	0.01	0.066	22	0.12	0	5.6	1.6	1.6	0.3	8.14	0	0	0				
лн	Квас кабычковый	100	0.33	2.33	2.33	111.67	0	0	0	0.08	0	0.6	1.58	0.03	0.02	38.33	0	0.01	0				
	Итого:	940	27.75	22.39	106.86	954	0.374	0.41	44.485	0.50245	1.1	275.36	374.74	98.935	6.552	487.07	0.0225	0.097	0.0498				
	ПОУДИНИК																						
727	Булочка	90	6.99	6.26	30.87	397.5	0.0006	0.019	0.63	0.052	0.3048	52.31	25	0.14	0.23	23	0	0.23	0.0061				
616	Сыреш шоколадный	60	6.99	6	21.56	278	0.006	0.019	0.63	0.052	0.3048	52.31	12	0.14	0.23	14	0	0.015	0.0061				
697	Молоко кипяченое	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	0.2	3	0.06	0.1	240	180	28	0.12	102	0	0.23	0.023				
	Итого:	350	19.58	18.66	61.83	409	0.0866	0.238	4.26	0.164	0.7096	344.62	217	28.28	0.58	139	0	0.475	0.0352				
	Всего:		63.8	64.5	247.89	1908	0.83	1.17	51.6	642	7.64	901	826	218	16	826	0.038	2.8	0.072				

39%

15%

70%



Л.В. Потапович

22.08.2022 год

№ рецепт	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	К	Н	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	ТАБЛЕТКА	1	4	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
451	Биточки на повидло	100	26,35	8,5	7,11	131	0,86	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,971	123	0,00018	0,016	0,005	
587	Сыре толокняк	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009	
512	Рисе притушеницак	180	4,4	7,4	46,2	11,4	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	23,5	0,46	139,1	0	0	0,0046	
685	Чаф с сакром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,15	8,24	4,4	0,86	0	0,00036	0	0	
96	Бфолок сакрое	100	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0	
нп	Хлеб пшеницак	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	600	35,06	21,79	93,49	346	0,17321	0,16682	0,445	0,1052	2,1	56,26	266,079	64,835	3,181	307,15	0,01224	0,136	0,00969	
	ОБЕД																			
140	Судж каргофалицак с макросимонак исецнени	250	7,81	9,55	15,38	81,25	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045	
добрн	Котлетка на мака кур	100	1,97	12,79	9,37	136,67	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002	
601	Сюре сакетаницак с толокняк	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0	
516	Копка гречневая акакая	180	9,23	9,36	30,24	201,6	0,188	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229	
нп	Хлеб пшеницак	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
нп	Хлеб ржано-пшеницак	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
638	Компот на дилгованика	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
78	Кара сакетаника	100	1	1	24,8	44,17	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	15,6	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01	
	Итого:	960	28,51	35,83	147,65	956	0,55	0,3568	50,25	0,18862	3,7758	405,235	246,5	89,905	5,5966	412,07	0,00333	1,212	0,0419	
	ПОУДИНИК																			
348	Вафле	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0306	76,3	0	0,12	0	0	0	0	
нп	Саква сакетаника	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	3,9	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
697	Снежок	200	3,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	320	7,24	7,59	45,29	410	0,0975	0,4857	2,915	0,1323	2,3	273,036	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01	
	Всего:		62,2	64,4	232,7	1912	0,98	1,06	52,6	630	7,03	826	820	215	12,5	892,3	0,036	3,5	0,069	

15%
15%
20%

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Место отбора проб: по территории поселка категории: Терехова Е.А.

22.08.2012 г.



№ пробы	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	Кальц	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
388 г/л	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,09	0,04	0,08	21,02	38,25	19,2	0,803	62	0,003	0,13	0,003	
530	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,5	56	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064	
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	63,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0044	
мл	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0	
мл	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0038	0	0	
	Итого:	450	20,7	15,64	119,45	345	0,1435	0,2075	14,08	0,0925	0,095	142,77	231,11	66,73	3,663	263,2	0,00892	0,68	0,0139	
	ОБЪЕМ																			
110	Борщ со сметаной	250/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036	
431	Печенье по строгановски	100	13,6	13,6	3,9	196	0,1	0,6	8,4	0,5	0,054	45,2	122,6	13,6	2,6	150,3	0,09	39,13	4,8	
302	Салат перловая каша	180	2,6	1,3	18,5	81	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005	
мл	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
мл	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
615	Каша из вышневой муки	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
мл	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004	
	Итого:	940	26,04	22,12	96,76	934	0,6425	0,815	40,06	0,77315	1,429	229,245	386,46	74,633	6,812	411,44	0,10093	59,565	4,8115	
	ПРОЦЕНКИ																			
340	Омлет картофельный с мясом свиным	200/5	15,1	15,6	2,9	135	0,032	0,16	0,032	0,03	3	283	62	0,032	0,026	32,6	0,0062	0,086	0,026	
мл	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
мл	Сок яблочный	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	42	0	0	0,003	
	Итого:	405	24,2	22,2	46,8	428	0,2045	0,34	0,192	0,07625	4,375	427,875	236	33,667	2,483	75,35	0,00933	0,098	0,0415	
	Всего:		64,2	62,5	289,6	1907	1,06	1,09	50,2	621	7,16	864	856	205	10,2	852	0,034	2,9	0,068	

15%

35%

20%

70%

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Организованной за организацию питания в МОУ СОШ г.Саянска:
 Каземирский директор ООУ Висундерг
 П.В. Петрович

22.08.2022 год

№ рецепта	Торговое наименование продукта	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Витамины, мкг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2		С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
311	Каша молочная пшениная жидкая	200,5	4,46	7,93	29,64	1,30	0,069	0,019	1,07	0,011	0	4,99	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044
693	Каша с молоком	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
97	Сыр Российский домаш	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,072	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
млн	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0008	0	0
	Итого:	595	12,996	15,88	71,03	543	0,257	0,209	2,14	0,074	0,192	192,84	190,694	49,5127	3,07	100,3	2,9058	0,23	0,00494
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345
551	Гренки ржанно-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
388 млн	Виточки рыбные	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0625	1,05	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
487	Сыр томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009
302	Каша гречневая вязкая	180	4,4	7,4	46,2	250	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046
млн	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0
млн	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
639	Компот из фруктов	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
млн	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	Итого:	985	28,02	29,44	150,13	951	0,45371	0,27182	15,18	0,2237	1,455	299,055	663,15	110,705	6,74	737,832	0,73013	181,532	0,03664
	ПОЛДНИК																		
741 млн	Булочка Дорожная	100	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0
млн	Напиток	100	0	0	17,1	23	0,1125	0,05	0	0,00825	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005
млн	Бифидок фруктовый	200	2,5	0,6	7,2	24	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	372	4	40	0
	Итого:	400	5,99	7,49	53,38	407	0,3025	0,446	0,36	0,04625	1,435	272,655	397,37	47,3776	2,857	272,75	4,00313	40,012	0,005
	Всего:		62,5	63,5	241,85	1901	0,94	1,02	49	632	6,98	844	894	220	13	804,3	0,036	2,98	0,078



15%
70%

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Место отбора: Министерство здравоохранения Республики Татарстан, г. Казань

22.08.2022 г.



Секретарь: [Signature]
 И.В. Понуров

№ рецп.	Имя пациента, наименование товара	Масса порции, г	Липидные вещества, г							Сугарлыклы затлар (глюкоза)	Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С		А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I						
1	ЗАВТЯК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	200,5	7,36	21,83	2,49	284	0,08	0,056	0,03	0,054	1,69	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,006			0,026						
699	Напиток на сгущеном молоке	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0	0						
96	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0	0						
101	Хлеб пшеничный	135	3,95	0,5	24,03	119	0,216	0,0675	0	0,00135	0	31,05	113,4	44,55	2,43	35	0,0058	0	0	0						
	Итого:	550	12,01	26,45	50,82	543	0,306	0,1895	22,03	0,22535	3,25	224,48	351,31	59	2,75	45,2	0,0318	0,12	0,026	20%						
	ОБЕД																									
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250,25	6,25	7,64	12,3	256	0,1	0,1	2,32	0,023	3	162	57,31	1,65	0,076	229,48	0,132	130,46	0,0045							
	Жареное с курицей	200	12,04	15,6	10,275	165	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0	114,235	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072							
101	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	0						
101	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025							
632	Котлет из свинины, картофеля и лука	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,005	0,0005		0,0005							
101	Несладкий йогурт	100	0,2	1,4	1,4	67	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0							
	Итого:	875	26	25,95	90,175	950	0,3053	0,2094	14,38	0,10475	4,375	313,83	333,32	77,155	4,6357	1022,825	0,13563	130,478	0,0147	35%						
	ИЮЛИННИК																									
388	Сырники творожные со ст. молоком	100,50	21	7	31,9	267	0,05	0,25	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,003		0,003							
101	Сир вишневый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0	0						
	Итого:	350	22,4	7	55,9	407	0,07	0,28	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	502,65	0,003	0	0,003	15%						
	Вечер																									
			63		7		63,9		297,2		1900		1,06	1,25	48,6	620	6,99	832	846	225	12,2	836	0,026	3,88	0,069	70%



Организация: Федеральное государственное учреждение науки «Федеральный центр научных и технических информационных систем»
 Руководитель: Т.В. Понесемькин

№ респ.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг									
			Б	ЖК	У	К	Б1	Б2		С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
302	Каши молочные "Лужок"	200,5	25,32	11,106	30,146	289,33	0,18	0,2	8,433	0	0,151	48,207	258,2	0,1067	0,12667	233,9	4,56	62,3	0,01437
692	Чай с сахаром и лимонком	200,7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,51	0,12	0,021	12	0	0	0
692	Печенье	40	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	17,2	48,8	0,8	0,72		0	0	0
692	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0
	Итого:	552	31,07	13,966	93,256	543	0,38	0,2614	11,233	0,0017	0,154	91,307	392,54	42,0267	2,66767	300,9	4,5518	62,3	0,01437
	ОБЕД																		
138	Суп картофельный с супом	250	2,31	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136	0	0,0028
437n	Ужин из рыбы кур	100	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,806	0,0165	0	8,56	135,23	1,423	0,182	210,25	0,0468	26,89	0,0044
302	Каши зерновые безмолочные	180	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,89	0	0	0,005
692	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0
692	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00025	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00013	0,012	0,0025
639	Компот из фруктов	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
78	Желе мармелад	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	131,6	0,0864	4,16	0,0004
	Итого:	930	16,23	16,21	109,26	950	0,59862	0,209163	2,638	0,00965	1,625	133,805	368,063	90,953	5,259	439,292	0,130466	30,848	0,0151
	ПОЛДНИК																		
358	Варени	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07823	0	0,0226	7,63	0	0,12	0	0	0	0
692	Банан	130	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
692	Варениок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	Итого:	350	7,24	7,59	45,29	406	0,075	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,036	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01
	Вечер:		63,4	61,5	284,5	1899	1,02	1,96	45,6	621	7	842	935	208	11,6	846	0,02	2,4	0,065

15%

35%

20%

70%

Девы: Четверо
 Неделя: Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше



Меню составлено на основании результатов лабораторных исследований

22.08.2022 г.

Одобрено
 Генеральный директор ООО Беларусь Л.В. Понорный

№ рецепта	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г							Энергетическая ценность	Микроэлементы вещества, мкг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Se	F	I
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
302	Каша молочная рисовая нежирная	200,5	6,3	8,33	29,36	217	0,1265	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107	
692	Чай с сахаром и лимонком	200,7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0	0	
692	Мандарин	100	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	43	122	22	1,8	0	0	0	0	
692	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	562	12,05	11,19	83,47	545	0,2565	0,1864	9,125	0,0012	1,8	93,53	257,54	38,7	2,816	172	0,0062	1,3	0,0107	
	ОБЖИ																			
110	Борщ со сметаной	250,10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,085	0	123	44,83	2,36	0,095	123	0	0	0,0036	
494	Желе из мяса круп запаренное	100	15,68	17,68	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,265			
387	Соча томатная	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00021	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009	
516	Макарон отварные	180	4,46	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
692	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
692	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00013	0,012	0,0023	
645	Кисель из вишневого сока	200	0,33	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
645	Горошек зеленый консервированный	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004	
	Итого:	970	30,106	34,05	106,32	954	0,29471	0,2382	31,846	0,32915	1,375	294,375	433,694	62,2607	4,188	273,233	0,05343	0,435	0,00703	
	ПОЛДНИК																			
741	Булочка Дорожная	100	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0	
692	Конфета шоколадная	50	0,6	0,45	14	63	0,02	0,025	10,22	0,0023	0,2	6	14	0,0021	0,0014	0,05	0			
692	Блинок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	350	9,89	13,34	50,28	408	0,21	0,421	10,58	0,0423	2,5	256,78	229,37	18,0047	0,4214	8,05	0	0,5	0	
	Вечер:		61,5	62,6	289,25	1907	1,01	1,09	49,5	6,32	7,01	825	856	21	12,4	856	0,051	1,4	0,072	

10%
70%

35%

20%



Место составления документа по месту жительства вышестоящей категории: Тарасова Е. А.

И.В. Дюряева

22.08.2022 г.г.

№ пробы	Группа пробы, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность										Микроэлементы, мкг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I									
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
451 шт	Котлета на ровешки	100	16,3	28,6	7,11	123	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005	0,005	0,005									
587	Сыр голландский	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	0,006	0	0,00009										
516	Вермишель отварная	180	4,446	7,93	29,64	20	0,0069	0,019	22	0,011	0	4,99	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0,00044										
699	Нашпток из свежесго картофеля	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0									
шт	Лепешка	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36		0	0	0									
шт	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0038	0	0									
	ОБЕД	580	27,016	40,61	101,02	545	0,23221	0,23182	44,435	0,16645	0,631	59,34	251,763	42,8477	3,814	91,906	0,0168	0,005	0,00553									
134	Суп крестьянский со сметаной	250,10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,088	137,2	3,25	129,3	0,0035									
388 шт	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003									
520	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	56,6	146	0,0135	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	1,56	0,00012	0,32	0,0064									
шт	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0									
шт	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00025	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025									
632	Каша из свежих яблок и пшеница	200	0,26	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005									
шт	Картофель свежий дольки	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023									
	УТРО	890	25,03	20,38	142,64	955	0,344	0,4345	36,58	0,38175	1492	235,425	401,22	90,868	6,298	558,245	3,25675	131,142	0,0389									
	ПОЛДНИК																											
727	Блинки с кашкой картофельной	90,10	6,99	6,26	30,87	397,5	0,0006	0,019	6,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061									
шт	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01									
шт	Сыр пастеризованный	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0									
	ВЕЧЕР	400	8,99	6,86	69,77	409	0,0281	0,0715	16,245	0,217	0,3048	133,31	33,25	14,84	1,78	537	0,01	0,23	0,0161									
	Итого:	400	65	63,5	289,48	1909	0,95	1,21	48	612	7,01	834	864	20	11,2	820	0,021	2,2	0,07									

15%

38%

20%

70%

Денис Поповичев

Имя: Денис

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Место составления протокола по результатам анализа категории: Тарасова Е.А.

22.08.2022 г.р.



Т.В. Погорелой

№ рецепт.	Присадки, наименование сырья	Масса порошка, г	Показатели качества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	Кал	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
311	Жидкая молочная Гречневая кашка	200,5	6,3	8,33	28,36	217	0,1365	0,15	6,375	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
10	Булгуровый порridge с сахаром	30,15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
г/л	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	73	84	33	1,8	35	0,0098	0	0	
	Итого:	550	17,46	17,87	81,7	542	0,3465	0,45	6,495	0,041	1,88	190,12	209,24	56,104	4,075	175	0,001	1,3	0,0107	
	ОБЕД																			
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гречки гречано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00029	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0	
462 г/л	Терфалин жидкое с соусом сметановый	110	8,36	10,99	9,38	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005	
302	Каша перловая вязкая	180	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,26	36,69	0	0	0,005	
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
г/л	Хлеб гречано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00029	1,375	21,875	92	28,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
638	Каша из пшенички	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
78	Икра свекольная	100	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	15,6	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01	
	Итого:	965	22,9	27,59	133,45	949	0,75	0,36	56,5	0,2619	3,495	435,495	745,82	87,958	6,811	614,94	0,72113	161,432	0,02596	
	ПОЛДНИК																			
338	Вафли	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0	
г/л	Ванна	130	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01	
697	Дифидок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	Итого:	350	7,24	7,59	43,29	406	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,0326	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01	
	Всего:		61,5	61,9	207,5	1897	0,96	1,95	49	630	7	861	826	226	10,2	826	0,038	2,98	0,076	

19%

73%

38%

20%

Ленинградская область

Цель: Третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Место составления протокола по результатам выездной проверки: Парголово Л. А.

22.08.2022 г.а.



Ответственный за организацию гигиенического питания в МБОУ СОШ г.Саркиски
Генеральный директор ООО Вирчюндаев *[Signature]* И.В. Пучерный

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Микроэлементы вещества, мкг										
			Б	Ж	У	К	В1	В2		С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
43г/шт	Тунец на масле сур	100	3	11,28	3,21	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	139,29	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044	
510	Картофельное пюре	180	3,09	5,45	36,6	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	1,56	0,00012	0,32	0,0064	
692	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,51	0,12	0,021	12	0	0	0	
л/л	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,1	4,1	0,36	0	0	0	0	
л/л	Хлеб пшеничный	50	3,93	0,5	24,03	119	0,08	0,073	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	557	11,84	19,59	113,95	544	0,1775	0,2464	15,926	0,0097	0,015	67,86	296,43	50,48	2,113	413,25	0,04672	27,01	0,0108	
	ОБЕД																			
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250,25	6,23	7,64	12,3	236	0,1	0,1	2,32	0,023	3	162	52,31	1,65	0,076	229,48	0,132	130,46	0,0045	
499г/шт	Котлеты из мяса сур	100	1,97	12,79	9,37	136,67	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	39,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002	
553	Слоеный пирожок (картофель+капустя)	200	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	104,25	0,075	47,55	0,0095	
л/л	Хлеб пшеничный	50	3,93	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
л/л	Хлеб ржанко-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00025	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00013	0,012	0,0025	
645	Кисель из вишневого сока	200	0,33	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
40	Освежающий напиток	180	0,16	0,015	0,52	98	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,045	
	Итого:	975	18,76	27,615	100,42	932	0,439	0,403	27,109	0,18317	4,5838	245,685	298,25	79,725	3,8566	1529,22	0,29023	188,645	0,0635	
	ПОЛДНИК																			
727	Винегрет	90	4,66	4,17	20,58	123	0,006	0,019	0,63	0,032	0,3048	52,31	25	6,14	0,23	23	0	0,23	0,0061	
616	Сыр плавленый	60	4,66	4,17	20,58	26	0,006	0,019	0,63	0,032	0,3048	52,31	12	6,14	0,23	14	0	0,015	0,0061	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,073	
	Итого:	350	14,92	14,74	50,56	407	0,08	0,2	4,26	0,164	0,7096	344,62	217	28,28	0,58	139	0	0,475	0,0352	
	Всего:		64,9	64,3	269,1	1903	0,96	1,02	49	633	7,01	831	822	225	12,6	826	0,035	3,1	0,069	

15%

70%

35%

20%

Дата: Четверг

Исследователь: Третьяк

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Место составления документа по адресу: г. Троицк, Е.А.

22.08.2022 год



Отраслевой отдел организации торгово-пищевой в АОУ СОПТ-Гвардия
Генеральный директор ООО Вкусовая

П.В. Дочерней

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I									
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
311	Каша молочная пшеничная жидкая	290,5	4,46	7,93	29,64	130	0,069	0,019	0,75	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044									
693	Кофейный напиток	200	0	1,65	17,36	36	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045									
96	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0									
418	Хлеб пшеничный	105	3,95	0,5	24,03	119	0,168	0,0525	0	0,00105	0	24,15	88,2	34,65	1,89	35	0,0058	0	0									
	Итого:	590	8,416	14,2	71,07	543	0,257	0,1515	1,5	0,07205	1,6	94,59	141,844	46,3627	3,06	83,45	0,0058	0,35	0,00494									
	ОБЕД																											
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250,10	1,33	6,36	6,24	192	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,632	132	0	0	0,0028									
482оп	Жаркое по-домашнему	200	12,04	15,6	10,275	346	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0	114,259	136,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072									
оп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0									
оп	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025									
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0									
оп	Икра кабачковая	100	0,2	1,4	1,4	167	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0									
	Итого:	810	21,7	24,46	83,305	951	0,2793	0,2544	39,74	0,45175	1,375	205,95	320,57	88,525	4,2717	933,39	0,00313	0,018	0,0125									
	ПОЛДНИК																											
10	Булочки-пирожки с сахаром	30,15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0									
оп	Мандарин	120	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	51,6	146,4	26,4	2,16	0	0	0	0									
оп	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0									
	Итого:	365	11,01	11,95	37,38	407	0,12	0,55	0,46	0,08	0,14	415,24	353,4	63,024	3,48	287	4,006	40	0									
	Всего:		63	3,2	267,4	1901	0,95	1,15	50,7	631	7	808	822	219	12,9	822	0,025	2,87	0,075									

35%

15%

70%

20%

Депня: Пятница

Имя: Третья

Уполномоченный на организацию горючего питания в МОУ СОШ г.Саянога.
Генеральный директор ООО Вечесвет: *И.С.* П.В. Довгунец

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Масса содержания азота (г) по аналитическим данным: Тарасова Е.А.

22.08.2022 год



№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	Кол-л	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Se	F	I
1	ЗАПТЯК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
342	Омлет с сыром и мажком сливочным	200/5	7,36	21,83	2,49	264	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026			
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,23	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,072	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0	
нп	Хлеб пшеничный	125	3,95	0,5	24,03	119	0,2	0,0625	0	0,00125	0	28,75	105	41,25	2,25	35	0,0058	0	0	
	Итого:	550	15,91	29,78	43,88	545	0,308	0,2585	1,1	0,11725	1,842	381,23	407,56	70,3	3,26	64,11	2,9318	0,23	0,0085	
	ОБЕД																			
140	Суп картофельный с мажком сливочным	250	6,25	7,64	12,3	165	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045	
388	Котлета рубленая с соусом томатным	100/30	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	38,15	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003	
302	Капша рисовая горячая	180	4,4	7,4	46,2	230	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046	
нп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
нп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
639	Коконат из сыра	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0	
п/п	Кухня самогаше консервированная	100	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0	
	Итого:	960	32,16	23,39	149,81	955	0,3405	0,2875	3,75	0,08645	1,627	266,495	301,337	75,955	5,996	352,852	0,00613	18,738	0,0146	
	ПОЛДНИК																			
338	Сырники творожные со ст. молоком	100/30	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003	
нп	Сок абрикосовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0	
	Итого:	350	22,4	7	55,9	409	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	502,65	0,003	0	0,003	
	Всего:		62,5	64	265,5	1909	0,94	1,16	49,6	631	6,38	822	834	225	10,3	840	0,025	2,04	0,078	

18%

70%

35%

20%

Имя: Поневельник

Имя: Четверта

Возрастная категория: с 12 лет и старше



И.В. Поневельник

22.08.2022 год

№ Patient	Группа питания, наименование блюда	Масса порции, г	Элементарная ценность										Микроэлементы, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I			
1	ЗАПРАК	3	4	3	6	1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200,5	4,86	16,3	32,9	268	0,0953	0,0045	3,26	0,0953	2,13	103	185,26	0,0233	0,18	1,7653	0,0156	62,16	0			
699	Напиток из свежих овощей	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0			
н/п	Печенье	45	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	19,35	54,9	9,9	0,81		0	0	0			
н/п	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0			
	Итого:	550	10,99	19,36	96,07	545	0,2753	0,1305	25,26	0,2163	2,13	150,95	325,76	44,5233	3,09	44,9063	0,0214	62,16	0			
	ОБЕД																					
110	Борщ со сметаной	250/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036			
462/0/4	Пюре из картофеля	100	11,79	8,56	7,11	238	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005			
887	Суп томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,5	0,006	0	0,00009			
516	Каша гречневая вязкая	180	7,69	7,8	25,3	168	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229			
н/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0			
н/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00605	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025			
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002							
н/п	Горьшек свежий консервированный	100	0,6	0,04	1,98	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	32,56	0,0078	0	0,0004			
	Итого:	970	20,55	24,8	112,39	954	0,48371	0,31682	10,495	0,1899	1,375	246,125	347,7	101,31	7,512	377,912	0,01693	1,213	0,03449			
	ПОЛДНИК																					
733	Оливки	90	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0326	76,3	0	0,54	0	0	0	0			
616	Сыр российский	60	4,66	4,17	20,38	65	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061			
697	Бифидок	200	5,8	6	7,2	123	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0			
	Итого:	350	11,3	11,16	50,97	409	0,096	0,4822	0,93	0,16823	2,6048	290,3426	270,3	18,14	0,77	22	0	0,515	0,0061			
	Вечер:		65,1	64,9	268,4	1908	0,95	1,26	48,5	652	6,89	814	826	221	13,5	836	0,038	3,09	0,075			

15%

70%

Дени: Врошик

Идежи: Четвертая

Возрастная категория: с 12 лет и старше



Организованный за организацией горячего питания в МБОУ СОШ г. Саянска:
Исполнительный директор ООО Витаминка: *[Signature]* П.В. Печерный

22.08.2022 09:00

№ групп.	Имя ребенка, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	К	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	Se	F	I
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
462 пп	Творожок мясной с сухими смет-творог	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005	
516	Вермишель отварная	180	4,46	7,93	29,64	150	0,069	0,019	0,01	0,011	0	4,59	39,494	0,1137	0,27	37,5	0	0	0,00044	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
пп	Мацарин	100	0	0	1,21	23	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,005	
пг	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	Итого:	640	16,956	19,07	95,36	543	0,2215	0,214	0,305	0,03725	1,375	74,515	326,864	52,0627	5,521	205,25	0,40919	0,012	0,01044	
	ОБЕД																			
132	Распознавание по-интенсивности со сметаной	250/10	1,93	6,43	16,21	103	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,004	158,34	1,62	0,0056	0,00036	275,38	0,46	257,52	0,0035	
494	Каша из ячменя крупчаточное	100	15,68	17,68	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9833	0,0365			
534	Каша из гречихи	180	3,25	4,21	12,78	159	0,172	0,0236	23,3	0,236	0	85	61,96	31,96	1,03	629,7	0,105	24,3	0,005	
пп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0	
пп	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
645	Каша из пшеничного сока	200	0,35	0	24,36	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
78	Даро снестоковая	100	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	1,56	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01	
	Итого:	940	29,06	30,02	110,5	950	0,449	0,2641	47,9572	0,49845	2,579	586,515	574,11	88,2036	5,8336	1023,955	0,60463	282,255	0,021	
	ПРОДУКТИ																			
п/л	Хлеб ржанно-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	6,6	0,0075	0,086	0,036	
337	Яйцо отварное	100	2,62	0,48	13,68	162	0,09	0,22	0	0,125	1	27,5	96	6	1,25	0,00598	0,01	0	0,01	
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023	
	Итого:	350	10,88	7,36	36,76	407	0,26	0,46	3	0,19	2,5	285	355	57,5	3,32	1,405698	0,0355	0,316	0,069	
	Всего:		61,5	64,5	264,4	1900	0,97	1,16	49,2	634	6,99	826	840	228	13,5	841	0,037	2,55	0,067	

70%

15%

35%

20%

День: Среда

Место: Челябинск

Возрастная категория: с 12 лет и старше



Отдел технической информации
Федеральный директор ООО ВНИИТЦ
П.В. Понтерей

22.08.2022 год

Минеральные вещества, мг

№ рецпт.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Клетчатка	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
451 мл	Котлета на говядине	100	16,3	28,6	7,11	2,9	0,06	0,11	0,285	0,00895	0,631	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,005					
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,07	0,63	21,65	1,20	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006			
692	Чай с сахаром и лимоном	200 г	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0	0			
96	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0			
мл	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0			
	Итого:	550	23,64	33,85	68,03	542	0,23	0,2164	13,285	0,00815	2,231	202,04	287,439	57,365	4,085	241,716	0,0208	0,12	0,066			
	ОБЕД																					
139	Суп картофельный с горохом	250	2,21	13,5	13,08	130	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345			
551	Гречка рисово-пшеничная	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0			
431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	186	0,1	0,6	8,4	0,5	0,034	45,2	122,6	13,6	2,6	150,3	0,09	59,13	4,8			
512	Рис отваренный	180	4,4	7,4	46,2	230	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,99	0,0046			
мл	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0			
мл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,03	0	0,00025	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025			
638	Компот из шиповника	200	0,88	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0			
мл	Томидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	15	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023			
	Итого:	955	29,56	36,14	141,33	949	0,2425	0,8435	67	0,7737	2,349	283,025	709,82	99,815	7,487	829,85	0,81113	240,532	4,83355			
	ПОЛДНИК																					
338	Сырники творожные со ст. желтком	150/30	21	7	31,9	267	0,03	0,25	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003			
мл	Сок первоцветный	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	42	0	0	0,003			
	Итого:	400	26,8	13	58,7	406	0,11	0,48	6,39	0,048	2,01	335	360	40,82	0,25	44,65	0,003	0	0,006			
	Всего:		61,9	68,9	267	1897	0,36	1,18	46,5	0,31	6,88	831	845	240	12,9	840	0,835	3,08	0,056			

19%

70%

35%

20%

Возрастная категория: с 12 лет и старше



Место составления документа по дате анализа: И.В. Пучерин

22.08.2022 год

№ докл.	Продукт, наименование, наименование бренда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Са		Р	Mg	Fe	К	Se	F	I			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
302	Кашис молочная "Дружба"	200,5	25,32	11,106	39,146	289,33	0,18	0,2	8,433	0	0,154	48,307	298,2	0,1067	0,12667	253,9	4,546	62,3	0,01437				
603	Кофейный напиток	200	0	1,63	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,53	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0015				
97	Сыр Российский домашний	20	4,6	5,8	0	36	0,038	0,06	0,32	0,032	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0				
011	Хлеб пшеничный	125	3,95	0,5	24,03	119	0,2	0,0625	0	0,00125	0	28,73	105	41,25	2,25	35	0,0038	0	0				
	Итого:	550	33,87	19,656	80,536	544	0,408	0,4025	9,503	0,06325	0,346	242,307	430,4	57,7567	3,37667	316,7	7,4518	62,53	0,03887				
	ОБЕД																						
134	Суп фруктовый со сметаной	250/10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,35	129,3	0,00235				
499a1e	Котлеты из мяса курицы	100	1,97	12,79	9,37	156,67	0,072	0,032	0,312	0,00667	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002				
601	Салат свежий с томатами	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0				
516	Макаронные изделия	180	4,46	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0	4,59	39,484	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044				
011	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,00095	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0				
011	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,00025				
685	Компот из яблок	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0				
78	Яйца куриные	100	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	131,6	0,0864	4,146	0,0004				
	Итого:	970	17,886	31,79	123,19	952	0,6515	0,2843	21,645	0,22442	1,6338	255,785	356,384	93,8007	4,2186	470,65	1,13963	133,458	0,00894				
	ПОЛДНИК																						
241 ml	Булочка дрожжевая	90	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0				
011	Завтрак	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01				
697	Йогурт фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0				
	Итого:	350	9,89	13,49	51,18	407	0,1975	0,4185	2,975	0,055	2,3	285,78	213,02	26,5026	1,57	22	0,01	0,5	0,01				
	Итого:		62,4	63,9	264	1903	0,97	1,06	48,5	634	6,98	824	826	245	12,7	828,6	0,038	3,56	0,068				

19%

35%

20%

70%



Возрастная категория: с 12 лет и старше
 22.08.2022 год

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I													
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
492	Пирог из филе кур	200	11,4	9,75	27,15	2,18	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	296	5,043	62,16	0													
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,03	13,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0													
801	Печенье	50	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	21,5	61	11	0,9	0	0	0	0													
1016	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,03	119	0,16	0,05	0	0,001	0	23	84	33	1,8	35	0,0058	0	0													
	Итого:	550	17,05	12,66	81,07	543	0,17	0,07	0,31	0,001	0	49,75	153,24	48,4	3,56	331	5,44906	62,16	0													
	ОБЕД																															
138	Суп харчо-фасовый с пшеном	250	2,34	2,49	16,43	100	0,06412	0,000163	0,012	0,015	0,25	25	0,023	13,66	0	0	0,000136	0	0,0028													
388 пог	Котлета рыбная	100	12,16	5,68	6,98	224	0,038	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	38,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003													
533	Сложный гарнир (картофель-капуста)	200	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	104,25	0,075	47,55	0,0095													
1016	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0													
1016	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00213	0,012	0,0025													
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	13,4	6	1,26	0,002																
40	Стручок острый ломик	100	0,16	0,015	0,52	9	0,0045	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,045													
	Итого:	950	24,13	15,355	106,78	950	0,13912	0,297663	3,919	0,0895	1,705	136,205	286,013	109,035	5,58	1250,602	0,261266	57,892	0,0628													
	ПОЛДНИК																															
366	Запеканка творожная со сухими маком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,32	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213													
1016	Сок апельсиновый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0													
	Итого:	350	18,65	11,39	60,19	406	0,02	0,0656	13,52	0,38	2,354	348	388	28,5	0,436	501,452	0,0213	0,0213	0,0213													
	Всего:		62	69,4	265,5	1899	0,96	1,17	47,2	630	7	813	834	220	12,3	864	0,039	3	0,065													

15%
 70%