



« 22 » августа 2022 г.

PV



« 22 » августа 2022 г.

OT

**Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 7-ми лет до 11-ти лет.**

Меню составила методистка по диетпитанию Е.А.Тарасова

Сводное меню для обучающихся в МОУ СОШ г.Саянска

Утверждено в установленном порядке
 директор МОУ СОШ г.Саянска
 И.В. Дворнички

22.08.2022 г.



	3.2	3.3	3.4	3.5	4.2	4.3	4.4	4.5	
завтрак	Каша молочная гречневая завтрак 200/5	Блишечки мясные (гр.фасф)80/100 томатный соус 30	Гречка на масле (гр.фасф)90/100	Каша манная каша завтрак 150/5/200/5	Суп мясной с картошкой картофель 200/5	Порridge (гр.фасф) 80/100 смет. томатный 100	Котлетки из говядины (гр.фасф)90/100	Каша манная "Фрукты" 200/5	Пюре из фруктов (гр.фасф) 200
		Каша гречневая каш 150/180	Картофельное пюре 180/180		Вареники картофель 150/180	Картофель отварной с мясом свиным 150/180	Картофель отварной с мясом свиным 150/180		
	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимонном 200/7	Кофейный напиток 200	Чай с лимоном 200	Напиток из свежих апельсинов 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200
	Хлеб пшеничный 60/100	Хлеб пшеничный 60/100	Хлеб пшеничный 60/100	Хлеб пшеничный 125/125	Хлеб пшеничный 60/100	Хлеб пшеничный 60/75	Хлеб пшеничный 60/75	Хлеб пшеничный 75/125	Хлеб пшеничный 60/100
	Булочки дрожжевые с сахаром 30/15	Яблочко 100	Печенье 30	Магги сливочное (пирожное) 10	Суп рисовый (пирожное) 20	Печенье 15	Макарони 100	Магги сливочное (пирожное) 10	Суп рисовый (пирожное) 20

обед

обед

Суп картофельный с горошком 200	Салатик со сметаной 200/10	Суп картофельный с рисом 200/25	Ще из св. капусты со сметаной 200/10/250/10	Суп картофельный с макаронами 200/250	Вареное со сметаной 200/10	Резаный салат 200	Суп картофельный с горошком 200/10	Суп гречневый со сметаной 200/10	Суп картофельный с горошком 200
Фасоль (гр.фасф) 80/100 смет.	Болонья рыбные 90/100	Котлетки из мяса свр (гр.фасф)90/100	Жаркое по-домашнему 150/200	Котлетки рыбные (гр.фасф) 100/кофе томатный 30	Шашлык из говядины (гр.фасф)90/100	Пюре из картофеля 90/100	Ланч по-строгановски 90/100	Котлетки из мяса свр (гр.фасф)90/100	Котлетка рыбная (гр.фасф)90/100
Суп томатный 30					Суп томатный 30			Суп сметанный 30	
Каша манная каш 150/180	Рис припущенный 150/180	Салатик гречневый 50/200	Каша манная каша 150/180	Каша манная каша 150/180	Каша манная каш 150/180	Картофель отварной 150/180	Рис припущенный 150/180	Макаронная отварная 50/180	Салатик гречневый 75/75
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 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	Хлеб ржаной-пшени 40/50
Котлетки из индейки 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200	Котлетки из свинины 200
Гречка ржаной-пшени 25							Гречка ржаной-пшени 25		
Пюре картофельное 60/100	Зеленый горошек консервированный 60/100	Овощи свежие 60/100	Пюре картофельное 60/100	Зеленый горошек консервированный 60/100	Зеленый горошек консервированный 60/100	Пюре картофельное 60/100	Пюре картофельное 60/100	Овощи свежие 60/100	Овощи свежие 60/100

полдник

полдник

Вареники 20	Омлет с сыром жареным сливочным 50/5/200/5	Блишки 60/90	Булочки дрожжевые с сахаром 30/15	Супчик картофельный со св. 100/50	Омлет 60/90	Яблоко отварное 50/100	Супчик картофельный со св. 100/50/150/50	Булочки дрожжевые 50	Зеленый горошек 100/50
Блишки 100	Чай ржаной-пшени 50	Соус изюмный 60	Макарони 100/120	Соус картофельный 60	Соус картофельный 60	Хлеб ржаной пшеничный 50		Блишки 100	
Вареники 200	Сок персиковый 200	Молоко кипяченое 200	Салатик 200	Сок вишневый 200	Вареники 200	Молоко кипяченое 200	Сок персиковый 200	Вареники дрожжевые 200	Сок апельсиновый 200

300/350

Таблица распределения питательных веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднегодовая норма	до 7 лет и до 11 лет	
белков	36,30	54,30	30,60	30,60	52,30	52,13	53,19	50,80	52,60	58,00	52,30	57,20	54,60	55,60	51,90	56,25	51,30	58,70	51,60	57,02	53,90	77	46,2 - 57,75
жиров	52,00	54,30	33,60	35,95	53,30	51,60	57,80	54,30	39,40	52,30	58,69	56,94	52,90	54,60	53,90	57,48	52,48	53,40	59,30	57,60	55,30	79	47,4 - 59,25
углеводов	232,80	212,00	222,00	233,00	223,00	242,00	251,30	232,00	246,00	225,00	255,00	232,00	251,60	213,70	232,10	241,60	212,00	211,00	219,60	236,50	234,50	335	201 - 251,25
калорийность	1621,0	1624,8	1613,0	1667,0	1621,0	1612,0	1624,0	1624,0	1646,0	1656,0	1739,0	1613,0	1612,0	1623,0	1654,0	1662,0	1622,0	1613,0	1622,0	1642,0	1642,0	2350	1410 - 1761,5
Витамин В1	0,73	0,78	0,92	0,88	0,87	0,90	0,83	0,88	0,84	0,82	0,82	0,87	0,89	0,92	0,82	0,82	0,81	0,80	0,82	0,73	0,84	1,2	0,73 - 0,9
Витамин В2	1,02	0,99	0,88	1,02	1,01	0,98	1,10	1,01	1,08	0,93	1,05	0,92	0,87	1,03	0,92	0,82	0,97	0,94	1,00	0,92	0,98	1,4	0,84 - 1,05
Витамин С	42,00	40,00	46,20	40,00	42,60	40,00	41,00	41,00	41,00	45,13	42,69	42,00	42,00	41,69	41,20	42,50	42,30	41,30	42,69	42,69	42,60	60	36 - 45
Витамин А	490,0	420,0	460,0	360,0	490,0	460,0	410,0	410,0	520,0	430,0	510,0	510,0	500,0	560,0	520,0	540,0	530,0	520,0	510,0	495,0	488,25	700	420 - 525
Витамин Д	7,20	6,80	7,00	6,30	7,90	7,30	7,13	7,26	6,90	7,30	7,00	7,31	7,00	7,61	7,30	7,00	7,26	7,20	7,60	7,10	7,00	10	6 - 7,5
Кальций	770	771	772	768	778	735	773	772	769	764	772	765	773	770	772	768	769	770	771	776	770,00	1100	660 - 825
Фосфор	736	730	772	772	776	770	768	769	770	776	776	771	770	775	770	774	770	770	776	785	774	1100	661 - 825
Магний	170,0	170,7	173,0	173,0	190,0	170,4	187,5	173,0	172,0	173,0	177,0	175,0	173,0	174,0	175,0	175,0	172,0	176,0	176,0	174	170,00	1100	661 - 825
Железо	9,1	9,4	8,1	8,1	8,4	8,6	7,9	7,7	8,4	7,2	9,3	5,5	9,8	8,4	10,3	7,8	8,2	8,1	8,4	9,1	8,40	12	7,2 - 9
Калий	771,0	772,0	773,0	766,0	769,0	771,0	773,0	760,0	764,0	770,0	770,0	771,0	770,0	772,0	770,0	770,0	770,0	770,0	776,0	770,0	770,00	1100	660 - 825
Селен	0,021	0,022	0,025	0,022	0,023	0,024	0,019	0,020	0,020	0,020	0,019	0,020	0,018	0,020	0,020	0,021	0,021	0,024	0,019	0,021	0,021	0,03	0,02 - 0,023
Фтор	1,788	1,836	2,111	2,100	2,600	2,100	2,130	2,130	2,130	2,130	2,000	2,660	2,080	2,100	2,200	2,100	2,100	2,100	2,100	2,130	2,100	3	1,8 - 2,25
Ион	0,062	0,061	0,068	0,091	0,076	0,079	0,068	0,069	0,070	0,080	0,070	0,064	0,062	0,069	0,067	0,067	0,070	0,070	0,069	0,070	0,070	0,1	0,06 - 0,075

Таблица распределения в процентах соотношения питательных веществ и энергии по примерным дням

	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	среднегодовая норма	до 7 лет и до 11 лет	
затраты %	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20-25%
белок %	38%	35%	38%	38%	35%	35%	38%	38%	35%	38%	38%	35%	38%	38%	39%	38%	38%	38%	38%	38%	38%	38%	30-35%
жир %	15%	15%	18%	18%	15%	15%	18%	18%	15%	18%	18%	15%	18%	18%	19%	18%	18%	18%	18%	18%	18%	18%	20-25%
общее %	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 объема блюд по примерным дням

	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	среднегодовая норма	до 7 лет и до 11 лет	
завтрак	507	620	510	505	800	502	590	520	502	540	590	620	517	500	500	500	500	610	507	500	500	528	528
обед	800	820	800	845	725	790	800	845	830	800	835	830	815	710	790	830	830	815	830	830	790	807	807
полдник	300	320	355	350	350	320	302	350	300	370	320	355	300	345	350	300	300	350	350	350	330	332	332
общее	1607	1760	1665	1700	1575	1612	1690	1725	1632	1710	1655	1805	1632	1555	1640	1630	1710	1672	1680	1640	1666	1666	1666

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	среднедневная норма	количество детей	6-7 лет	
хлеб ржаной-пшеничный	40,0	70,0	40,0	40,0	40,0	40,0	90,0	60,0	90,0	40,0	90,0	40,0	40,0	90,0	40,0	60,0	40,0	40,0	40,0	40,0	56,00	80	48-60	
хлеб пшеничный	100,0	100,0	100,0	120,0	100,0	100,0	100,0	120,0	100,0	100,0	100,0	100,0	120,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	108,25	150	90-112,5	
учен. пшеничная	22,3	1,3	1,3	0,0	15,0	25,0	22,3	0,0	23,7	30,0	1,3	0,0	30,0	0,9	1,3	0,0	2,1	30,9	1,3	0,0	10,46	15	9-11,25	
круты, борошны	42,0	68,0	0,0	27,8	4,0	8,0	54,2	43,0	38,9	25,0	30,0	43,0	58,0	14,0	0,0	38,0	50,0	23,0	0,0	72,0	31,95	45	27-33,75	
макаронные изделия	0,0	0,0	16,0	8,6	41,2	0,0	0,0	0,0	32,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	44,2	12,0	0,0	0,0	44,2	0,0	10,60	15	9-11,25	
картофель	214,0	110,0	120,0	188,3	220,0	0,0	10,0	20,0	204,1	125,0	10,0	20,0	168,3	188,1	200,0	160,0	60,0	154,2	148,3	21,0	120,41	187	112,2-140,25	
овощи (свекла, морковь, консервированные) включая соевые и крахмале в т.ч. томат-пюре, зелень	300,0	116,8	200,4	228,7	211,0	197,0	125,0	130,4	209,0	315,3	158,8	177,0	209,3	230,5	195,0	130,0	167,0	226,5	150,6	200,0	197,87	280	168-210	
фрукты свежие	200,0	0,0	200,0	10,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	46,0	400,0	0,0	200,0	400,0	100,0	200,0	0,0	0,0	46,0	200,0	130,10	188	111-128,75	
сухофрукты	15,0	20,0	0,0	0,0	20,0	17,0	0,0	20,0	17,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	0,0	10,45	15	9-11,25	
соевые бобы, напитки витаминизированные в т.ч. йогурты	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	50,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	200,0	142,50	200	120-150	
молоко 1-й категории	70,0	70,0	0,0	0,0	70,0	0,0	0,0	135,0	0,0	70,0	70,0	70,0	0,0	70,0	0,0	70,0	70,0	70,0	70,0	70,0	50,20	70	42-52,5	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0,0	0,0	110,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	21,00	30	18-22,5	
Птица (курица-бройлеры промышленная)	0,0	50,0	0,0	50,0	0,0	50,0	0,0	0,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,75	35	21-26,25	
рыба (фарш) в т.ч. Фарш слабо соленый	0,0	0,0	145,0	120,0	0,0	0,0	110,0	0,0	0,0	110,0	0,0	110,0	0,0	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,75	58	34,8-43,5	
жирное	136,0	200,0	360,0	265,5	282,0	213,2	131,0	193,0	211,5	284,5	206,0	200,0	211,5	261,5	83,0	181,0	180,0	262,0	222,3	193,0	215,35	300	180-225	
Кисломолочная продукция	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	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	110,00	150	90-112,5	
творог (5%-9% н.ж.в.)	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	0,0	0,0	0,0	36,00	50	30-37,5	
сыр	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	15,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	7,00	10	6-7,5	
сметана	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	3,0	10,0	10,0	15,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,00	10	6-7,5	
масло сливочное	18,8	12,1	30,8	23,3	21,0	16,7	19,0	20,0	18,9	25,6	32,6	27,3	15,6	18,9	15,6	15,0	30,3	20,0	26,0	15,0	21,12	30	18-22,5	
масло растительное	4,0	9,5	7,6	7,6	19,0	15,3	12,0	17,0	6,0	18,0	13,9	14,0	14,3	4	8,2	3,6	9,0	19,0	3,9	8,0	10,70	15	9-11,25	
яйцо кур. (гр.)	0,0	0,0	80,0	0,0	130,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	130,0	0,0	50,0	0,0	0,0	130,0	23,20	40	24-30	
сахар (в т.ч. продукты кондитерские) включая сахар крем)	22,0	17,0	30,8	30,2	26,0	27,2	17,8	30,2	15,3	16,0	32,2	12,0	12,0	18,0	15,2	1,5	18,6	16,0	26,0	26,0	20,50	30	18-22,5	
чай	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	7,00	10	6-7,5	
кофе	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,70	10	0,6-0,75	
кофеинный напиток	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	1	0,6-0,75		
дрожжи хлебопекарные	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,40	1,40	1	0,6-0,75	
квашеный капуста	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,30	0,00	0,30	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,14	0,2	0,12-0,15	
соль пищевая поваренная йодированная	0,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,39	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	0,00	2,10	3	1,8-2,25	
Специи	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2	1,8-2,25
	1,0	1,0	1,5	1,0	2,0	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	1,0	2	2	1,2-1,5

Левин Павел Иванович

Националь: Украин

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Место составления акта: по результатам выездной записки: Тарасова Е.А.

23.08.2022 г.м.

Отчетный документ за организацию питания учащихся в МБОУ СОШ г.Саянска.
Генеральный директор ООО Витаминейс

Н.В. Писаренко



№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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			
202	Какао молочный рисовый батончик	200,5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,375	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107			
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			
10	Булгуровый порridge с сыром	301,5	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			
пш	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:	507	17,56	17,82	83,89	475	0,2965	0,4164	9,285	0,0412	1,88	176,17	166,54	35,324	2,336	187	0,004	1,3	0,0107			
	ОБЕД																					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200,10	1,53	6,35	6,24	92	0,0714	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,75	0,622	132	0	0	0,0028			
4620n	Пшеница из говядины	90	11,79	8,56	7,11	238	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	36	0	0,001	0,005			
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006			
пш	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			
пш	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002			
699	Напиток из свежего апельсинового сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0			
пш	Хлеб ржаночный	60	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:	800	23,86	17,93	98,37	824	0,256	0,492	44,485	0,47145	0	271,96	358,31	94,225	6,152	536,14	0,02	0,013	0,0158			
	ПОЛДНИК																					
727	Блинчики	60	4,66	4,17	20,58	265	0,0006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061			
616	Сыры плавленый	40	4,66	4,17	20,58	265	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:	300	14,92	14,74	50,56	352	0,0866	0,238	4,26	0,164	0,7096	344,62	217	28,28	0,58	139	0	0,475	0,0352			
	Всего:		56,34	52	232,82	1623	0,73	1,02	42	0,49	7,2	770	736	170	9,1	771	0,021	1,788	0,062			

10%

10%

70%

39%

20%



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность										Микроэлементы, мг									
			Б	Ж	У	Калории	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 лит	Биточки из толокны	90	26,35	8,5	7,11	134	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	34,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005			
587	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009			
512	Рис припущенный	150	4,4	7,4	46,2	114	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	23,5	0,46	139,1	0	0	0,0046			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,23	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0			
96	Зеленое сливко	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			
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	35	0,00048	0	0			
	Итого:	620	35,06	21,79	93,49	477	0,17321	0,16682	0,445	0,1052	2,1	56,26	266,079	64,835	3,181	307,15	0,01224	0,136	0,00969			
	ОБЕД																					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,23	7,64	12,3	65	0,1	0,1	2,32	0,073	0,042	182	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045			
д/фил	Котлетки из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00667	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002			
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0			
516	Каша гречневая нежир	150	7,69	7,8	25,2	168	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229			
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	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002			
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			
78	Ядра сливочная	60	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,613	0,015	1,2	136	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01			
	Итого:	820	24,15	30,56	125,27	825	0,45095	0,3388	50,25	0,18637	2,4008	397,36	217,7	79,33	5,1196	476,32	0,0001	1,2	0,0416			
	ПОЛДНИК																					
358	Ванна	20	0,84	0,95	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07923	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0			
н/п	Батон сдобный	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	Супчик	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:	320	7,24	7,59	45,29	351	0,0975	0,4857	2,915	0,13123	2,3	273,436	266,55	26,5	1,27	22	0,01	0,5	0,01			
	Вечер		54,3	54,3	212	1674,8	0,78	0,99	40	0,42	6,8	771	790	170,7	9,4	772	0,022	1,836	0,061			

20%

30%

10%



Структурный отдел по организации работы питания в МОУ СОШ г.Саянска.
Городской департамент ООУ Вурьянского района
И.В. П.В. Толочина

№ рецептур	Имя лица, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность																	
			Б	Ж	У	Кал	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	
388 пп	Компот рыбная	90	12,16	5,68	6,98	124	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	88,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003	
510	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	56,6	56	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	0,00012	0,32	0,0064	0,0064	
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	1,65	17,26	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,35	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045	
пп	Летучие	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	
пп	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	35	0,0088	0	0	
	Итого:	510	20,7	15,64	119,85	472	0,1445	0,3075	14,08	0,0925	0,095	142,77	231,11	66,73	3,663	263,2	0,00892	0,68	0,0139	
	ОБЖ																			
110	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036	
451 пп	Печенье по-строгановски	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002	
302	Каша перловая вязкая	150	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	
пп	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	
пп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
645	Каша из вышнего соев	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	
пп	Горошек зеленый консервированный	60	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:	800	13,55	19,91	97,87	821	0,574	0,229	31,92	0,2859	3,2	208,87	267,06	65,748	3,3586	428,39	0,0079	1,333	0,013	
	ПОЛДНИК																			
340	Омлет натуральной с маслом сливочным	150/5	15,1	13,6	2,9	135	0,032	0,16	0,032	0,03	3	283	62	0,032	0,026	33,6	0,0062	0,086	0,036	
пп	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00025	1,375	21,875	92	28,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025	
пп	Сок яблочный	200	5,8	6	26,8	67	0,06	0,13	0,16	0,04	0	123	82	4,26	0,02	42	0	0	0,003	
	Итого:	355	24,2	22,2	46,8	350	0,2845	0,34	0,192	0,07625	4,375	427,875	236	33,667	2,483	75,35	0,00933	0,098	0,0415	
	Всего:		50,6	53,6	232	1643	0,92	0,88	46,2	0,46	7	772	772	173	8,1	773	0,026	2,111	0,068	



№ рецепта	Препарат, наименование биологического	Масса порции, г	Дозировка вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг									
			B	Ж	У	К	В1	B2		C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	ЗАВТРАК	3	4	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
311	Каша молочная пшеничная жидкая	230,5	4,46	7,93	29,64	1,50	0,069	0,019	1,07	0,011	0	4,39	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044
693	Кавьяо с 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	0,00045
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,052	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
нит	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,00055	0	11,5	42	16,5	0,9	3,5	0,0008	0	0
	Итого:	505	12,966	15,88	71,03	485	0,177	0,184	2,14	0,0735	0,192	181,34	148,694	33,0127	2,17	100,3	2,9658	0,23	0,00494
	ОБЕД																		
139	Суп картофельный с горохом	200	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	Дреник рисово-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	Выпечка рыбная	90	2,78	6,07	12,84	146	0,06	0,07	2,31	0,021	0,008	8,36	72,34	13,2	1,1	195,2	0,0712	3,552	0,0095
587	Сыр токовый	30	0,57	2,03	2,47	71	0	0,0013	0,003	0,006	0,03	3,26	4,65	1,33	0	2,2	0	0	0
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	250	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	138,1	0	18,59	0,0046
101	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,00055	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0
101	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из кураги	200	0,44	0	28,88	83	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
101	Повидло свежий долька	60	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:	845	18,41	30,52	153,94	831	0,452	0,2408	16,213	0,17845	0,038	280,67	649,21	94,57	6,07	925,982	0,7892	184,942	0,04255
	ИЮЛИННИК																		
741 нп	Булочка Дорожная	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0206	0,42	0	0	0	0
101	Макарони	100	0	0	7,21	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
101	Выпечка фруктовый	200	2,5	0,6	7,2	24	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0
	Итого:	380	6,99	7,49	43,38	331	0,3025	0,446	0,36	0,04625	1,435	272,655	307,37	47,376	2,857	272,75	4,00313	40,012	0,005
	Всего:		50,6	55,95	233	1667	0,85	1,02	40	0,36	6,3	768	772	173	8,1	768	0,023	2,1	0,091

35%

10%

70%

День: Пятница

Имя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Организация: Федеральное государственное учреждение "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)"

И.В. Погребной

22.08.2022 г.р.



№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Ккал	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			
212	Омлет с сыром и маслом сливочным	150,5	7,56	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					
699	Пантюк из свежего мяса	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			
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			
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			
	Итого:	500	12,01	26,43	50,82	477	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			
	ОБЕД																					
112	Суп картофельный с рыбными консервами	200,25	6,25	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			
462101	Жирное по-домашнему с куриней	150	12,04	15,6	10,275	165	0,0008	0,0244	5,74	0,015	0	114,255	139,02	24,27	0,0027	799,5	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			
101	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,61	0,48	13,68	72	0,072	0,022	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002			
632	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,36	0,21	25,07	15	0,01	0,01	6,22	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005			
111	Икра рыбная	60	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:	725	25,34	25,83	86,785	824	0,2648	0,1914	14,38	0,1025	3	305,955	304,52	66,58	3,7487	1087,075	0,1325	130,472	0,0142			
	ПОЛДНИК																					
338	Сладкая творожная со ст. молока	100,50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,003		0,003			
111	Сок вишневый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0			
	Итого:	350	22,4	7	55,9	322	0,07	0,38	19,23	0,158	2,01	248	278	42,76	0,63	502,65	0,003	0	0,003			
	Всего:		52,3	53,2	223	1623	0,87	1,01	42,69	0,49	7	778	776	190	8,4	769	0,021	2,6	0,076			

35%

15%

70%

20%

Ген: Пончельник

Идеал: Врося

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Сертификат за организацию городского турнира в МОУ СОШ г.Савоя
 директор ООО Врося: *И.В. Пончельник*



22.08.2022 год

№ элемент	Группа питания, наименование блюда	Масса порция, г	Диетическая ценность, г													Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Калл	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						
202	Каши молочные "Дружба"	200,5	25,32	11,06	39,146	289,33	0,18	0,2	8,433	0	0,154	48,307	248,2	0,1067	0,12667	233,9	4,546	62,3	0,01437						
692	Чай с сахаром и лимонком	200,7	0,3	0	15,2	60	0,05	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0	0						
693	Печенье	40	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72		0	0	0						
694	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,075	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0038	0	0						
	Итого:	502	31,07	13,966	93,256	471	0,3	0,2364	11,233	0,0012	0,154	79,807	350,54	25,5267	1,76767	300,9	4,5518	62,3	0,01437						
	ОБЕД																								
138	Суп жареный с мясом	200	2,34	2,48	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						
43718	Лук на масле кур	90	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044						
302	Каши молочные вазели	150	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005						
695	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,075	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0						
696	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002						
699	Каша из гречки	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	Хлеб зерновой	60	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:	790	15,57	16,09	105,84	822	0,55812	0,191163	2,638	0,0964	0,25	125,93	339,263	80,378	4,382	503,542	0,127336	30,842	0,0146						
	ПОЛДНИК																								
358	Варени	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						
697	Булочка	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						
	Итого:	320	7,24	7,59	45,29	349	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						
	Вечер:		52,13	51,6	242	1642	0,87	1,01	42,69	0,49	7	778	776	190	8,4	769	0,021	2,6	0,076						

10%
70%

Дети: Вролик
 Неизв: Вролик

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

22.08.2022 г.г.



Отдел безопасности пищевой продукции государственного учреждения «МНП СОДП - Санкт-Петербургский филиал федерального центра по безопасности пищевой продукции» ООО Вкуснодом
 И.В. Пончевский

№ п/п	Группа изделий, наименование бренда	Масса продукта, г	Тяжелые металлы, г						Запрещенные вещества	Микроэлементы вещества, мкг																		
			В	Ж	У	Кальц	В1	В2		С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I								
1	ЗАБИРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
388 шт	Коринтея рыбная	90	12,16	5,88	6,98	224	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	38,25	19,2	0,853	62	0,003	0,13	0,003									
518	Коргофаш отарной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006									
693	Кофеиный напиток	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045									
шт	Малдириш свежий	100	0	0	17,1	23	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,487	0,75	0,00313	0,012	0,005									
шт	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:	590	19,18	8,46	87,12	468	0,2905	0,3175	11,98	0,08875	1,453	279,645	308,01	97,675	6,29	299,95	0,03193	0,372	0,0185									
	ОБЕЛ																											
132	Расходник по-венгерски со сметаной	200x10	1,93	6,43	16,21	103	0,007	0,065	0,0662	0,0953	0,004	153,34	182	0,0056	0,00056	275,38	0,46	297,52	0,0035									
431	Печень по отропаловски	90	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	190,3	0,09	98,13	4,8									
302	Каша рисовая вязкая	150	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									
шт	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									
шт	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002									
639	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	38,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002												
40	Сурец свежий долька	60	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:	800	27,12	28,425	133,42	825	0,2935	0,812	8,9732	0,62325	0,058	277,89	481,82	60,2666	6,87036	774,382	0,73	346,44	4,8551									
	ПОЛДНИК																											
733	Омлет	60	0,84	0,59	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07623	0	0,0336	76,3	0	0,36	0	0	0	0									
616	Сыр шоколадный	40	4,66	4,17	20,58	65	0,006	0,019	0,65	0,0052	0,2048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061									
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:	300	11,3	11,16	58,97	331	0,09	0,4632	0,93	0,16823	2,6048	290,3426	270,3	18,14	0,59	22	0	0,515	0,0061									
	Всего:		53,19	51,6	251,3	1624	0,83	1,1	41	0,41	7,13	773	768	187,5	7,9	773	0,019	2,15	0,068									

19%

20%

36%

70%

Дети: Среда

Пол: Врося

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет



Организован для организации питания в МБОУ СОШ г.Саянска
 директор ООО Врося Е.А.
 И.А. П.И. П.И. П.И.

22.08.2022 г.г.

№ рецепта	Продукт, наименование бренда	Масса продукта, г	Липидная нагрузка, г						Энергетическая ценность										Минеральная нагрузка, мг									
			Б	Ж	У	Кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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									
491 п.п	Биточки из говядины	90	26,35	8,5	7,11	234	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005									
887	Сыр голландский	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00331	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009									
516	Каша гречневая вязкая	150	7,69	7,8	25,2	168	0,108	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229									
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045									
96	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0									
071	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:	500	38,15	23,79	74,84	472	0,33121	0,27682	1,185	0,1107	2,1	123,26	243,419	64,015	3,861	274,55	0,01198	1,566	0,03249									
	ОБЕД																											
34	Сметанник со сметаной	200/10	4,72	10	29,5	174	0,08	0,1289	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004											
551	Гречка grano-пшеничная	25	1,2	0,5	12	65	0,04	0,0175	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0									
452 п.п	Творог мягкий с маслом смет-творог	110	8,36	10,59	9,98	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	143,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005									
553	Слоужайт Гейзер (картофель-ярусчат)	150	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095									
016	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									
016	Хлеб grano-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002									
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									
701	Яйца казеиновые	60	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:	845	24,85	29,54	130,43	825	0,592	0,3734	14,715	0,10758	0,02	187,66	526,92	112,355	4,4276	1381,276	0,079	47,556	0,0165									
	ПОЛДНИК																											
366	Запеканка творожная со сухими яблоками	100/50	17,25	11,39	36,19	236	0	0,0356	0,23	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213									
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,023									
	Итого:	350	22,85	17,79	45,59	353	0,08	0,2356	3,52	0,29	2,454	552	568	50,3	0,156	296,452	4,0213	39,6213	0,0443									
	Итого:		50,8	54,3	232	1624	0,88	1,01	41	0,41	7,26	773	769	173	7,7	769	0,02	2,13	0,069									

39%

15%

70%



№ рецепта	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Запрещенная пища, г	Микроэлементы, 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	Каши молочные рисовая кашка	220,9	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,323	0	1,8	36,23	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	
97	Сыр Российский долька	20	4,6	5,8	0	36	0,008	0,06	0,32	0,192	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0	0	
401	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:	502	15,15	14,63	68,59	472	0,2545	0,2364	9,445	0,0532	1,992	150,53	189,54	21,7	1,126	189,6	2,9062	1,3	0,0107	
	ОБЕД																			
110	Борщ со сметаной	200,10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,066	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0056	
404/387	Резолен на кур заливное с соусом томатным	90,30	15,68	17,88	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	123,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,0365			
516	Макаронные отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,011	0	4,99	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044	
401	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	
401	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002	
645	Кусочки из вишневого сока	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0	
401	Горошек замоченный консервированный	60	0,6	0,04	1,08	24	0,02	0,01	1,4	0,05	0	3,6	3,57	11,16	0,12	39,56	0,0078	0	0,0004	
	Итого:	830	29,306	32,71	101,8	825	0,351	0,214	31,696	0,2969	0	285,49	401,014	50,7957	3,281	328,1853	0,0443	0,429	0,00644	
	ПОЛДНИК																			
741 401	Булочка Дорожная	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0036	0,42	0	0	0	0	
401	Конфеты шоколадные	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	0	0	
697	Бифидок 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:	300	9,89	13,34	50,28	353	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		52,6	59,4	246	1646	0,84	1,08	41	0,52	6,8	769	770	172	8,4	764	0,02	2,15	0,07	

15%

38%

20%

70%

Дети: Петлица

Имена: Витрам

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Организована на основании сертификата качества продукции № ОУП-1152

Центральный дистрибьютор ООО Вкуснодом

И.П. Поверенный

Методика анализа: методика по дистрибуции молочной категории: Т.Иванова Е.А.

22.08.2022 год



№ рецепта	[Прочее: типид, наименование блюда]	Масса порции, г	Пищевые вещества, г							Энергетическая ценность																	Микроэлементы вещества, мг								
			Б	Ж	У	Кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Se	F	I																
1	ТАБЛЕТКА	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																
451 юн	Котлета по-домашнему	90	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																
487	Сыр токовый	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00231	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009																
516	Вермишель отварная	150	4,46	7,93	29,64	20	0,0089	0,019	22	0,011	0	4,39	39,894	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044																
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0																
н/п	Лечение	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																
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	3,5	0,0038	0	0																
	Итого:	540	27,016	40,61	101,02	473	0,23221	0,23182	44,435	0,16645	0,631	59,34	251,763	42,8477	3,814	91,906	0,0168	0,005	0,00533																
	ОБЕД																																		
134	Суп фруктовый со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	235	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035																
388 юн	Котлета рыбная	90	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	Корнфениное пюре	150	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	1,86	0,00012	0,23	0,0064																
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	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002																
632	Коктейль из свежих яблок и лимона	200	0,36	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																
н/п	Помидор свежий долька	60	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:	800	24,37	20,26	139,22	829	0,2035	0,4165	36,58	0,3815	0,117	227,55	374,42	80,203	5,421	622,495	3,25462	131,13	0,0384																
	ПОЛДНИК																																		
726	Блинчики с мясом со сметаной	60/10	5,1	5,3	2,9	135	0,032	0,16	0,032	0,03	3	283	62	0,032	0,026	32,6	0,0062	0,086	0,036																
н/п	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01																
н/п	Сыр вишневый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0																
	Итого:	370	7,1	5,9	41,8	356	0,0595	0,2125	15,647	0,195	3	354	70,25	14,732	1,576	566,6	0,0162	0,086	0,046																
	Вечер:		58	52,3	232,4	1656	0,82	0,93	45,13	0,45	7,3	764	776	173	7,3	770	0,02	2,13	0,08																

70%

15%

95%

20%

Деп-: Понесельник

Имя: Терты

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет



Одобрено/отвержено за предоставление торжества и закупку в МБОУ СОШ г. Самара:
 Руководитель директор ООО Вкуснелит
 Л.И. Горюшиной

Место составления документа по адресу: Самарская область, Тольяттинский район, Тольятти, ул. Терты Е.А.

22.08.2022 год

№ рецпт.	Продукт пицц, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, 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	5	4	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
311	Каши молочная гречневая вареная	200,5	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,0107		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0		
10	Бульон/бульон говяжий с маслом	30,15	7,01	8,99	1,53	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,634	1,32	15	0,006	0	0		
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	35	0,0048	0	0		
	Итого:	500	17,46	17,97	81,7	479	0,2665	0,425	6,495	0,0405	1,88	178,62	167,24	39,604	3,175	175	0,001	1,3	0,0107		
	ОБЕД																				
139	Суп картофельный с горохом	200	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 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		
462 101	Торт/пирожное с орехом сметанник	110	8,36	10,59	9,98	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	125,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005		
202	Каши перловая вареная	150	2,6	1,3	18,5	186	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,17	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005		
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		
101	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,005	0,002		
638	Компот из яблок/яблок	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,292	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0		
78	Икра севильская	60	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	156	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01		
	Итого:	835	22,24	27,47	130,43	820	0,7095	0,342	56,5	0,23965	2,12	427,62	717,02	77,283	5,934	679,19	0,718	161,426	0,02545		
	ПОЛДНИК																				
388	Вафли	20	0,84	0,99	23,19	133,8	0,03	0,1632	0	0,07632	0	0,0326	76,3	0	0,12	0	0	0	0		
101	Банан	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01		
697	Бифидок/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:	320	7,24	7,59	45,29	341	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		
	Вечер		52,3	58,49	255	1759	0,82	1,85	42,69	0,51	7	772	776	177	9,3	770	0,019	2	0,07		

10%

15%

20%

35%

70%

Дети: Витерик

Имя: Трейла

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Лаборатория микробиологии и диагностики высшей категории: Тарасова Е.А.

22.08.2022 г.г.



И.В. Пончев

№ рецепта	Продукт, наименование бренда	Масса порции, г	Энергетическая ценность													Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I						
1	ЗАПРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
451.001	Виточки из говядины	90	12,36	8,5	7,11	234	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,971	123	0,00018	0,016	0,005						
87	Слой томаты	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009						
516	Каша гречневая вязкая	130	7,69	7,8	25,2	123	0,168	0,06	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229						
684	Чай с сахаром и молоком	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045						
96	Яблоко свежее	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						
д/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	35	0,0058	0	0						
	Итого:	620	24,16	23,79	74,84	472	0,33121	0,27682	1,185	0,1107	2,1	123,26	243,419	64,015	3,861	274,55	0,01198	1,566	0,03249						
	ОБЕД																								
24	Свекольник со сметаной	200/10	4,72	10	29,5	174	0,08	0,1239	4,12	0,0123	0,02	76,25	146,3	33,91	0,0236	0,0263	0,004								
388 д/л	Виточка рыбная с соусом томатным	90/30	12,16	5,68	6,98	224	0,018	57,2	1,03	0,04	0,08	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003						
302	Каша рисовая вязкая	130	4,4	7,4	46,2	250	0,05	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046						
д/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						
д/л	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002						
639	Каша из гречихи	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002									
д/л	Горошек зеленый консервированный	60	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:	830	28,91	24,1	150,25	826	0,3	57,409	6,95	0,1335	0,1	176,67	399,34	108,33	5,1866	358,6883	0,0148	18,72	0,01						
	ПОЛДНИК																								
242	Омлет с сыром и маслом сливочным	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	1,31	0,026		0,026						
д/л	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						
д/л	Сыр перчаточный	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:	385	12,06	22,43	43,59	354	0,2125	0,136	13,03	0,21025	3,025	245,105	327,36	48,225	2,847	592,06	0,02913	0,012	0,0285						
	Всего:		57,2	58,49	232	1643	0,87	0,92	42	0,53	7,31	765	771	173	5,5	771	0,02	2,06	0,064						

20%

35%

15%

70%



№ п/п	Продукты питания, наименование, бренда	Масса продукта, г	Питательная ценность, г																	Энергетическая ценность						
			Б	Ж	У	К	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Se	F	I							
			Витамин, мг																	Минеральные вещества, мг						
1	ЗАБИГАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
437ггг	Уютки на фазе кыр	90	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,836	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0014							
530	Картофельное пюре	130	3,09	5,48	56,6	1,6	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 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							
691	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							
691	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:	517	11,84	19,59	113,95	469	0,1775	0,2464	15,926	0,0597	0,015	67,86	296,43	50,48	2,113	411,25	0,04672	27,01	0,0108							
	ОБЕЛ																									
142	Сухй картофельный с рыбными консервами	200,25	6,25	7,64	12,3	2,6	0,1	0,1	2,32	0,023	3	162	52,31	1,65	0,076	229,48	0,132	130,46	0,0045							
499ггг	Копченый из мяса кыр	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002							
555	Сложный гарнир (картофель/ капуста)	130	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							
691	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							
691	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002							
645	Кисель из натурального сока	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0							
40	Огурец свежий долька	60	0,16	0,015	0,52	9	0,0015	0,06	0,167	0,00675	0	3,75	6	2,1	0,09	84,6	0,18	10,2	0,015							
	Итого:	815	17,9	26,215	96,06	821	0,2985	0,385	27,109	0,18092	3,2088	237,81	269,45	69,15	2,2796	1593,47	0,3871	188,433	0,063							
	ПОЛДНИК																									
727	Ваниль	60	4,66	4,17	20,38	123	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061							
616	Сыс шоколадный	40	4,66	4,17	20,38	26	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061							
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023							
	Итого:	380	14,92	14,74	59,56	352	0,08	0,2	4,26	0,164	0,7096	344,62	217	28,28	0,58	139	0	0,475	0,0352							
	Всего:		54,6	52,9	251	1642	0,33	0,97	42	0,56	7	773	770	173	9,8	770	0,018	2,08	0,062							

День: Четверг

Месяц: Июль

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

22.08.2022 г.р.



Отвечает за организацию работы лаборатории ИИХ СОИИ Роспотребнадзора
 Исполнительный директор ООО Вкуснодесерт
 П.В. Погорелый

Метро определены результаты по питательной ценности категории: Тарелка Б.А.

№ рецепта	Продукт пищи, наименование бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	К	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	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 пшеничная жидкая	230,5	4,46	7,93	29,64	1,50	0,069	0,019	0,75	0,011	0	4,59	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044
693	Корейский паштет	200	0	1,65	17,36	56	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
96	Масло сливочное	10	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0
101	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,5	24,03	119	0,088	0,0275	0	0,00055	0	12,65	46,2	18,15	0,99	35	0,0058	0	0
	Итого:	500	8,416	14,2	71,07	470	0,177	0,1265	1,5	0,07155	1,6	83,09	99,844	29,8627	2,16	83,45	0,0058	0,35	0,00494
	ОВКД																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	192	0,074	0,089	12	0,36	0	59,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028
	Жирное по-домашнему	150	12,94	15,6	10,275	346	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
016	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
016	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
699	Напиток из свежего апельсинового сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0	0
101	Икра лососевая	60	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:	710	21,04	24,34	79,885	829	0,2388	0,2364	39,74	0,4495	0	198,075	291,77	77,95	3,3947	997,64	0	0,006	0,012
	ИТОГОВЫЙ																		
10	Бургер/бургер горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,024	1,32	15	0,006	0	0
101	Мандарин	100	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	43	122	22	1,8		0	0	0
101	Сметанка	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:	345	11,01	11,95	37,38	359	0,12	0,55	0,46	0,08	0,14	406,64	339	58,624	3,12	287	4,006	40	0
	Всего:		55,4	54,6	211,7	1623	0,92	1,03	41,69	0,56	7,61	770	775	174	8,4	772	0,02	2,1	0,069

70%

19%

35%

20%

Дата: Воронеж

Исследования: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

22.09.2022 г.г.



№ рецепта	[Пример пищи, наименование блюда]	Масса порции, г	Пищевое вещество, г							Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж	У	Калл	B1	B2	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							
462 п/п	Творожки мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,99	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,058	132	0	0	0,005							
516	Вермишель отварная	150	4,466	7,93	29,64	150	0,069	0,019	0,01	0,011	0	4,99	39,494	0,1127	0,27	37,5	0	0	0,00044							
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,35	8,24	4,4	0,86	0	0,00025	0	0							
п/п	Макароны	100	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	43	122	22	1,8		0	0	0							
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0008	0	0							
	Итого:	610	18,456	21,43	93,14	466	0,219	0,174	0,305	0,031	0	95,64	356,964	44,677	4,884	204,5	0,00606	0	0,00544							
	ОБЕД																									
132	Рисовый суп-пюре с овощами	200/10	1,93	6,43	16,21	103	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,004	133,34	162	0,0056	0,00036	275,38	0,46		257,52	0,0035						
494/587	Индюшка из кур заливное с соусом томатным	90/30	15,68	17,88	1,22	228	0,06	0,012	0,036	0,0254	0	129,2	206,3	0,263	0,036	1,9853	0,0965									
534	Каша гречневая	150	3,25	4,21	12,78	159	0,172	0,0236	23,3	0,236	0	85	61,96	31,96	1,03	629,7	0,105	24,3	0,005							
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	60	0	0	0							
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002							
645	Кисель из вишневого сока	200	0,25	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0							
78	Икра семужьяная	60	0,6	0,6	14,9	26,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	1,2	156	8,25	8,5	1,15	48	0	0	0,01							
	Итого:	830	28,4	29,9	107,08	816	0,4085	0,2461	47,9572	0,4962	1,204	548,64	545,31	77,6286	4,97636	1088,205	0,6015	282,243	0,0205							
	ПОЛДНИК																									
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	72	0,09	0,04	0	0,005	1,1	17,5	79	23,5	1,95	0,6	0,0025	0,086	0,036							
337	Ябло отварное	50	2,64	0,48	13,68	162	0,09	0,22	0	0,125	1	27,5	96	6	1,25	0,005698	0,01	0	0,01							
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	359	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023							
	Итого:	300	10,58	7,36	36,76	359	0,26	0,46	3	0,19	2,5	285	385	57,5	3,32	1,405698	0,0385	0,316	0,069							
	Вечер		51,2	56,08	242	1632	0,84	0,97	42,3	0,50	7,26	769	770	172	8,2	770	0,021	2,1	0,07							

18%

70%

35%

20%

Дата: Среда

Неделя: Четвертая

Распечатать категорию: с 7 лет до 11 лет

Отдел пищевой безопасности государственного учреждения в МОУ СОШ г. Саянска
 Руководитель директор ООД Винограда
 И.В. Поверев



22.08.2022 год

№ рецепта	[Имя продукта, наименование блюда]	Масса порции, г	Липидные вещества, г						Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг																		
			Б	Ж	У	Кальц	В1	В2		С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	S	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 из говядины	90	16,3	28,6	7,11	259	0,06	0,11	0,285	0,00495	0,031	28,04	140,389	19,345	1,954	1,966	0,00000	0,005										
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,00000	0,02	0	0,006								
692	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,3	0	13,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	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	0,12	0								
пир	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	0,00000	0,0038	0	0								
	Итого:	597	23,64	33,85	68,03	469	0,23	0,2164	13,285	0,08815	2,331	202,94	287,439	57,365	4,085	241,716	0,00000	0,0308	0,12	0,006								
	ОБЕД																											
139	Суп картофельный с горошком	200	2,21	13,5	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,00000	0,718	161,42	0,00345								
551	Треска жарено-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	0								
431	Пельмень по строгановски	90	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	0,00000	0,09	59,13	4,8								
512	Рис припущенный	150	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	0	18,59	0,0046								
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	0								
мл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,022	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0	0,002								
638	Компот из лимоника	200	0,88	0	24,26	98	0,01	0,006	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	0								
мл	Повидор свежий долька	60	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	0	1,38	0,023								
	Итого:	815	28,9	36,02	137,91	822	0,302	0,8255	67	0,7746	0,974	275,15	681,02	89,24	6,61	894,1	0,00000	0,808	240,52	4,83385								
	ПОЛДНИК																											
138	Сырники творожные со ст. молоком	100,50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,33	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23	2,65	0,00000	0,003		0,003								
мл	Сок персиковый	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	0,003								
	Итого:	250	26,8	13	58,7	332	0,11	0,48	6,39	0,048	2,01	335	360	40,82	0,25	44,65	0,00000	0,003	0	0,006								
	Всего:		56,2	53,4	241	1643	0,39	0,94	41,3	0,52	7,2	770	776	176	8,1	769	0,00000	0,024	2,1	0,07								

70%

15%

35%

20%



Официальный интернет-портал питания в АСУ СОЛЛ г.Самара: www.solll.ru

Специальный директор ООО Евродетс П.В. Повернев

Меню составлена менеджером по диетологии детской категории: Терехова Е.А.

22.08.2022 г.г.

№ рецепта	[Имя пищи, наименование блюда]	Масса порции, г	Показатели вещества, г										Энергетическая ценность										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Кал	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													
492	Плов из филе кур	200	11,4	9,75	27,15	248	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	286	5,043	62,16	0													
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0													
600	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													
600	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:	500	17,05	12,66	81,07	469	0,09	0,045	0,31	0,0005	0	38,25	111,24	31,9	2,66	331	5,04906	62,16	0													
	ОБЕД																															
138	Суп картофельный с пшеном	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	0	0,0028													
388 ил	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	6,98	224	0,018	0,0825	1,03	0,04	0,08	21,02	88,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003													
533	Салатный гарнир (картофель-капуста)	150	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													
ил	Хлеб пшеничный	90	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													
ил	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002													
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																
40	Орехи сырые домаш	60	0,16	0,013	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:	790	24,47	15,235	103,36	821	0,29862	0,279663	3,919	0,08725	0,33	128,33	257,213	89,46	4,703	1314,852	0,258136	57,896	0,0623													
	ПОЛДНИК																															
366	Запеканка творожная со стручковой фасолью	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0713													
ил	Сок яблочный	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	352	0,02	0,0656	13,52	0,38	2,354	348	388	28,5	0,436	501,452	0,0213	0,0213	0,0713													
	Вечер		57,2	57,6	236,5	1642	0,73	0,93	42,6	0,56	7,1	77,6	77,4	175	9,4	770	0,021	2,13	0,07													

20%

15%

35%

70%