

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СОШ № 10



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с Ограниченной Ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
/возрастная группа 11 и старше/**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион 1000 ккал, 100 г белка, 100 г жира, 300 г углеводов

вторник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
100	Галетное печенье / Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,13	Ватное мороженое (ванильное) с мясом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
104,16	Ембальмаж ванильный с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
2,10	Чай зеленый	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за завтрак			26,81	25,52	104,82	718,69	0,48	0,55	4,78	0,12	0,20	544,02	385,66	1,08	0,29	323,65	0,36	32,15	2,07
Итого за Завтрак (всего за период)			34,0	21,8	97,7	731,1	0,5	0,3	1,2	0,1	0,0	223,8	457,2	0,8	0,3	135,1	0,0	52,3	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
51,150	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	17,90	149,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,20	38,30	0,000	22,10	0,80
232,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	24,35	27,90	56,91	343,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,70	35,93	0,054	65,10	1,94
270,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,20	69,60	0,025	39,50	1,42
140,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,08/ 2,01	Хлеб ржаной пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,15	49,74	172,63	1030,03	0,59	0,43	23,58	0,14	0,06	351,56	636,21	0,89	1,13	183,21	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (всего за период)			38,65	48,59	185,12	1085,72	0,64	0,56	23,70	0,20	0,06	424,44	692,67	0,89	1,13	170,03	0,12	198,10	6,72
Полдник																			
83,16	Ябло отварное с огурцом / Крокеты картофельные	20/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51
432,28	Мушное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,00	12,87	0,81
409,13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12
Итого за Полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44
Ужин																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19
351,01	Кнели фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,10	8,04	0,000	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0	0,00	0,44
Итого за Ужин			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	0,80	147,57	190,64	0,80	0,21	52,93	0,22	30,98	1,01
Итого за день			91,71	88,59	380,58	2464,44	1,36	1,69	48,70	0,43	1,08	1089,82	1300,76	2,77	1,74	597,93	1,50	272,32	11,57
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			102%	96%	99,37%	90,60%	97%	105%	70%	48%	108%	90,82%	108,40%	69,26%	34,90%	50%	149,61%	91%	64%

Примерное меню и пищевая ценность при отапливаемых блюдах (лист 3)

срела

Сезон: осенне-весенний

Подделка: I

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																				
101	Фрукты порционные / Яблоко	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12	
102	Запеканка творожная с соусом мясным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35		
103	Тост с маслом и мясным	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87	
104	Чашка овсяная	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	
Итого за завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22	
Обед (пятикомпонентный рацион питания)																				
111	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48	
112	Салат "Поздний" с курицей и растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91	
113	Порridge с яблоком, бананом и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
114	Плов с говядиной	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13	
115	Суп фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
116	Каша рисовая с овощами / Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (пятикомпонентный рацион питания)			34,57	40,26	140,95	1070,36	0,52	0,37	45,36	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,74	0,11	139,10	6,21	
Итого за обед (листьев период)			37,1	41,3	151,1	1107,2	0,6	0,4	68,8	0,8	0,0	180,2	526,6	1,2	1,0	564,9	0,1	135,4	6,4	
Полдник																				
121	Торт из яблок и картофеля / Драники с соусом сметанным (бездрожжевое национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70	
122	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51	
123	Панноч из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30	
Итого за Полдник			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	0,76	23,26	1,51	
Ужин																				
131	Гарнир мясной / Сыр порционный	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10	
132	Гарнир "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87	
133	Макаронная запеканка с сыром и маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09	
134	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01	
135	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого за Ужин			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50	
Итого за день			97,33	120,19	429,75	2935,59	1,26	1,07	76,44	1,47	0,24	554,11	886,75	4,09	1,59	1074,46	0,96	247,62	13,44	
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00	
% от суточной нормы			108%	131%	112,21%	107,93%	90%	67%	109%	163%	24%	46,18%	73,90%	102,24%	31,87%	90%	96,21%	83%	75%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Формы: Периодические/Ежедневные

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	№
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
4,81	Салат "Пастушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
4,81	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
478,18	Запеканочная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак (вместит порцию)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
13,76	Пюре из овощей запеченный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
11,09	Биточки "Дюгак" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
210,02	Гороховое пюре с мясом оливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
149,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 0,17,01	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,36	1323,53	0,85	0,48	27,73	0,12	0,04	232,21	516,47	1,02	0,69	186,70	0,49	176,73	6,86
Полдник																			
202,36	Макaronник с мясными изделиями	100	9,99	9,54	23,1	220,5	0,05	0,03	0,7	0,03	0,09	11,2	34,9	0,56	0,01	31,40	0,06	5,9	0,60
738,58	Мучное кулинарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом	50	4,60	2,88	19,00	121,40	0,05	0,08	0,04	0,028	0,33	25,10	48,0	0,01	0,013	6,89	0,030	9,06	0,28
519,02	Напиток фруктовый (яблока)	200	0,05	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05
Итого за Полдник			14,64	12,43	57,04	398,33	0,10	0,11	2,14	0,09	0,42	36,35	82,94	0,57	0,03	46,74	0,09	15,0	0,93
Ужин																			
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	169,0	0,05	0,120	0,75	0,48	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,30
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40
408,03	Отвар из шиповника	200	0,3	0,14	19,80	85,25	0	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Ужин			26,15	21,19	84,19	612,55	0,38	0,22	13,25	0,51	0,04	66,37	349,50	0,77	0,05	52,30	0,09	34,14	2,69
Итого в день			118,72	95,77	439,09	3085,98	1,65	1,18	56,28	0,74	0,52	497,77	1144,15	41,73	1,01	766,00	0,800	314,20	13,13
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			132%	104%	114,64%	113,46%	118%	74%	80%	82%	52%	41,48%	95,35%	1043,17%	20,180%	64%	80,00%	105%	73%

Примерная меню и пищевая ценность предоставляемых блюд (лист 3)

питания

Сезон: осенне-весенний

Пол: И

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			И	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Р	Se	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
400,01	Чай с сахаром / Чай	100-150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12	
400,04	Пюре картофельное с картофельными хлопьями	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10	
400,05	Пюре картофельное с картофельными хлопьями	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	
400,10	Чай с сахаром / Чай	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88	
Итого за завтрак			25,36	54,16	93,02	838,25	0,35	0,75	19,38	0,30	2,45	277,61	417,10	0,84	0,05	230,99	0,49	60,43	4,50	
Итого за обед (полноценный рацион питания)																				
401,01	Салат "Солнечный"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98	
401,11	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33	
401,11	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,011	29,28	167,32	0,05	0,03	8,12	0,061	22,82	0,93	
402,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	68,92	336,0	0,61	0,56	17,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	54,20	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24	
408/401	Хлеб ржаной пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	184,01	1034,84	1,09	1,03	35,88	0,07	0,01	199,89	592,26	0,93	0,31	305,08	0,16	151,82	6,85	
Итого за обед (линейный вариант)																				
Полдник																				
401,21	Сладки "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,01	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08	
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20	
Итого за Полдник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,01	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28	
Итого за Ужин																				
81,14/30,16	Яйцо отварное с маслом / Пшенная каша с маслом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05	
455,72	Грибы жареные "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04	
111,01	Сыр мягкий томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10	
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44	
Итого за Ужин			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29	
Итого за день			102,73	103,48	411,73	2784,40	1,74	2,14	85,39	0,75	2,48	850,71	1464,76	2,79	1,72	1074,17	0,8459	309,00	15,92	
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00	
% от суточной нормы			114%	112%	107,50%	102,37%	124%	134%	122%	83%	248%	70,89%	122,06%	69,79%	34%	90%	85%	103%	88%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по вкусу

Примерное меню и пищевая ценность протестированной пищи (лист 7)

Учебно-опытный цех Удмуртского государственного университета

повседневный

Сезон: осенне-весенний

Поделик 2

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Примерное меню, протестированная пища	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Г	Se	К	1	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
100,00	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
200/30	Ванилин (ароматизированный пищевой продукт) с молочным соусом /или/ молоко сгущенное	200/30	26,06	5,7	85,7	521,06	0,02	0,04	0,34	0,03	0,4	32,1	26,4	0,5	0,15	258,1	0,02	4,2	0,06
200	Вафельный пирожок с маком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
20	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22
Итого за завтрак			33,23	9,36	128,70	751,84	0,11	0,23	5,88	0,06	0,47	181,52	146,42	3,72	1,63	616,23	0,75	35,75	1,65
Обед (повседневный рацион питания)																			
100	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
100	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, клюква) заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
250	Пирожок "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
100	Пирожок "Грибной" заочечный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	222,2	0,016	29,40	5,12
180	Мясная котлета отварная с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	328,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
200	Салат фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
70/50	Хлеб ржаной пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за Обед (повседневный рацион питания)			35,66	27,52	132,39	1017,17	0,46	0,32	40,27	0,69	0,10	151,53	485,66	1,12	1,21	785,46	0,17	121,87	8,87
Итого за Обед (миним. вариант)			38,2	28,5	142,5	1054,0	0,5	0,4	63,7	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	836,6	0,2	118,2	9,3
Полдник																			
50	Салат "Сибирский" заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,9	0,06	0	16,0	41,59	0,02	0,12	11,47	0,02	8,57	0,44
100	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58
200	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Итого за Полдник			7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,13	38,36	91,94	0,52	0,36	57,95	0,07	22,32	1,89
Ужин																			
60	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65
150/20	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
200	Компот из фруктовой и одной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
50	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Ужин			5,32	9,69	48,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,12	14,12	1,30
Итого в день			82,07	63,27	373,24	2465,77	0,82	0,71	56,32	0,92	0,71	434,79	789,66	6,61	3,46	1494,94	1,12	194,06	13,71
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200,00	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			91,2%	68,77%	97,45%	90,65%	58,50%	44,25%	80,46%	102,22%	70,60%	36,23%	65,81%	165,17%	69,16%	124,58%	111,73%	64,69%	76,18%

Примерное меню питания работников при сменной работе (табл. В)

Итого: 12-18 лет

Питание

Питание

12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Количество порций	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	III		IV	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
1.01	Пшеница / сыр пармезан	20	4,04	1,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
1.02	Сыр пармезан / сыр пармезан	200	8,88	11,15	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
1.03	Сыр пармезан	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
1.04	Сыр пармезан	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
Обед																			
2.01	Суп овощной "Борщ" вегетарианский растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
2.02	Суп овощной в картофельном суповом соусе	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40
2.03	Салат из свежих овощей с майонезом в луковом соусе	100	33,25	10,55	32,46	323,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
2.04	Суп картофельный с овощами и грибами	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
2.05	Салат овощной с майонезом	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
2.06	Суп картофельный с овощами и грибами с витаминизированным	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	9,45	0	3,0	0,66
2.07	Суп картофельный с овощами и грибами с витаминизированным	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
Итого за обед			54,4	35,1	195,8	1235,3	0,49	0,42	15,2	0,98	0,07	274,3	391,8	1,0	0,7	179,3	0,45	135,8	4,62
Полдник																			
3.01	Суп овощной "Борщ"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48
3.02	Суп картофельный с овощами и грибами с витаминизированным (сладким)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81
3.03	Пюре картофельное (сладкое)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,03
Итого за полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34
Ужин																			
4.01	Пюре картофельное / сыр пармезан	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
4.02	Пюре картофельное с овощами и грибами с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
4.03	Омлет из картофеля	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35
4.04	Яблоко витаминизированное витаминизированное	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00
Итого за ужин			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98
Итого за день			109,6	85,4	428,0	2765,3	1,4	1,4	59,5	1,2	0,8	1149,4	1446,2	2,1	0,9	977,5	0,9	366,0	12,7
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			122%	93%	112%	102%	97%	88%	85%	135%	76%	96%	121%	51%	17%	81%	88%	122%	70%

Примерное меню и перечень продуктов при составлении меню (табл. 9)

срдня Сбалансированной диеты

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Наименование продукта	Среднее количество (г)	Энергетическая ценность (кДж)				Пищевые волокна (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			а	б	в	г	D1	D2	С	А	D	Са	Р	К	Na	K	I	Mg	Fe	
																				1
1.01	Хлеб пшеничный	100	2,12	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	1,5	0,1	
1.02	Хлеб пшеничный с отрубями	100	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	
1.03	Хлеб ржаной	100	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	12,67	0,51	
1.04	Хлеб из муки грубого помола	100	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
1.05	Хлеб из муки высшего сорта	100	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	
Итого в блюде			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17	
Пюре (пюре картофельное)																				
1.06	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,21	1,78	
1.07	Пюре картофельное с молоком	250/10	1,76	14,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80	
1.08	Пюре картофельное с овощами	100	15,43	13,74	21,53	207,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40	
1.09	Пюре картофельное с грибами	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17	
1.10	Пюре картофельное с мясом	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
1.11	Пюре картофельное с грибами и мясом	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77	
Итого в блюде			45,6	40,5	146,8	1014,5	0,8	0,5	28,4	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4	
Паштет																				
1.12	Паштет из печени куриной с маслом сливочным	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625	
1.13	Паштет из говядины	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24	
1.14	Паштет из рыбы	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60	
Итого в блюде			15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47	
Ужин																				
1.15	Паштет из печени куриной / ИЛИ /	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18	
1.16	Котлеты из мяса / Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20	
1.17	Котлеты из мяса с овощами под соусом сметанным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
1.18	Рис отваренный с маслом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09	
1.19	Салат фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24	
1.20	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого в блюде			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41	
Итого в день			105,5	93,6	401,9	2767,1	1,5	1,6	84,1	0,4	0,3	927,9	1408,2	3,6	1,6	1301,2	0,9	300,9	16,4	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
% от суточной нормы			117%	102%	105%	102%	109%	98%	120%	42%	33%	77%	117%	90%	32%	108%	95%	100%	91%	

№ п/п	Наименование продукта	Масса продукта (г)	Энергетическая ценность (ккал)				Белок (г)	Углеводы (г)					Минеральные вещества (мг)									
			Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы (г)				Сахароза (г)	Лактоза (г)	Глюкоза (г)	Фруктоза (г)	Аминокислоты (г)	Ca	P	K	Se	Mg	Fe				
				С	Д	В													13	14	15	16
100	Сметана 20%	100	430	0,40	0,40	10,00	4,10	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12		
100	Сметана 20%	100	11,90	19,71	16,72	155,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07			
100	Сметана 20%	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	5,89	0,60			
200	Сметана 20%	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24			
80	Сметана 20%	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за завтрак			44,4	42,6	133,0	795,1	0,4	0,3	16,1	0,1	0,2	72,2	270,7	9,0	0,3	302,4	0,7	47,1	3,9			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10			
4,01 311	Салат "Лингаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9			
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11			
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / ИЛИ / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	64,55	531,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94			
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15			
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	148,9	1073,5	0,8	0,5	40,5	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1			
Итого за Обед (зачисленный период)			28,8	29,3	158,3	1094,2	0,8	0,5	56,2	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9			
Полдник																						
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08			
66271,00	Кисломолочный напиток / Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20			
Итого за Полдник			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	40,8	0,28			
Ужин																						
11,02	Овощи паровые / Огурец / ИЛИ / Зеленый горошек	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00			
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,96			
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,0	0,44			
Итого за Ужин			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	58,05	3,06			
Итого за день			105,2	93,7	442,1	2874,3	1,6	1,0	64,9	0,4	0,4	587,7	1112,9	10,8	1,2	848,1	0,8	292,7	11,3			
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00			
% от суточной нормы			117%	102%	115%	106%	111%	62%	93%	47%	39%	49%	93%	270%	24%	71%	84%	98%	63%			

№	Наименование блюда	Пшеница					Мука пшеничная					Витаминная ценность (мг)									
		количество	в 100 г				количество	в 100 г				в 100 г									
			а	б	в	г		а	б	в	г	III	IV	V	VI	IV	V	VI	VI	VII	VIII
100	Хлеб пшеничный	100	1,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,010	0	0,05	0,0	14,0	21,0	0,0	0,05	18,1	0,0	11,00	0,10		
100	Хлеб пшеничный с отрубями	100	1,9	11,1	3,9	187,1	0,09	0,37	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25		
100	Хлеб пшеничный с отрубями	100	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87		
100	Хлеб пшеничный	100	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88		
Итого за Муку			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30		
Итого за хлеб (пшеничный) рацион питания																					
100	Хлеб пшеничный с отрубями	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86		
100	Хлеб пшеничный с отрубями на булочки	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13		
100	Хлеб пшеничный с отрубями с овощами	100	18,38	17,81	45,46	479,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98		
100	Хлеб пшеничный с отрубями с маслом сливочным	180	8,85	6,44	43,51	271,90	0,30	0,05	0	0,05	0,07	18,28	210,30	16,26	4,04	267,59	2,35	140,24	4,73		
100	Хлеб пшеничный	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2		
100	Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77		
Итого за Муку (пшеничный) рацион питания			41,0	35,6	191,9	1340,0	0,7	0,48	23,4	0,2	0,163	162,0	691,8	18,4	4,4	546,3	2,86	254,8	9,71		
Подливки																					
50	Крокеты картофельные	50	4,3	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	25,03	1,25		
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,07	14,1	0,87		
420	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30		
Итого за Подливки			22,2	24,7	85,6	643,0	0,2	0,6	20,8	0,01	0,11	101,9	147,5	1,3	2,9	272,7	1,092	39,5	2,42		
Ужины																					
3	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	3,50	0,10		
239	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,80	96,79	0,00	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19		
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08		
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44		
Итого за Ужины			30,52	39,73	100,11	695,19	0,34	0,29	30,09	0,11	0,05	282,00	454,90	0,86	0,01	113,68	0,08	95,86	3,56		
Итого в день			116,3	112,0	443,8	3140,4	1,5	2,0	82,9	0,4	0,6	726,3	1527,7	22,0	7,4	1002,8	4,3	430,4	18,0		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы			129%	122%	116%	115%	108%	122%	118%	45%	57%	61%	127%	550%	148%	84%	433%	143%	100%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к САНПИН 2,3/2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерское изделие выдается поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Список Поставщиков ООО «Альтернатива»

Наименование продукции	Поставщик
Молочная продукция	ОАО «Молочный Завод»
хлебобулочные изделия	АО «Хлеб»
Бакалея	ИП «Витязский П.Ю.»
Масло сливочное и сыр	ИП «Витязский П.Ю.»
Соки	ООО «Фрут-трейд»
ягоды замор, горошек замор	ООО «Саратов-Холод+»
Сосиски	ТК «Ресурс-Волга» ООО
Масло растительное	ТК «Ресурс-Волга» ООО
Мясная продукция	ООО «А-Групп»
Фрукты	ИП Жидков Х.Н.
Овощи	ИП Бобсов Д.Б.
Квашеная капуста	ООО «Бакалейная лавка»

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью



94076) листа(ов)
Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев