

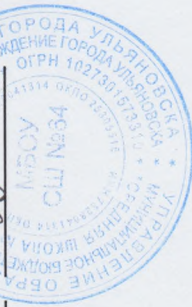
СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №64»


Л.Ф. Мустафина

28 / 09 / 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СВОБОДНОГО ВЫБОРА БЛЮД И ПО ТИПУ
«ШВЕДСКИЙ СТОЛ» ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2022 г

Примерное циклическое меню

Рацион: По типу "Шведского стола"

День: понедельник

Сезон: Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 1 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16		
Обед (полноценный рацион питания)																					
171,03	Овощная нарезка	60	0,5	0,1	1,5			9,7	10,4	0,06	0,07	0,3	0	20,8	12,2	11	0,4	91,5			
171,01	Нарезка фруктовая	60	0,4	0,2	5,4			25,5	23	0,22	0,2	0,054	0,11	15	10,2	6,6	0,8	86,4			
50,08	Салат из свеклы с сыром с маслом	60	2,6	3,6	5,1			63,3	5,6		0,1	0,1		89,9	62,4	15,1	0,9	190,8			
102,16	Суп картофельный с горохом и гречками ржано-пшеничными на бульоне из птицы	200/50	10,6	4,7	33,6			223,6	7,3	0,3	0,1	0,8	0	50,7	168,5	54,6	3,9	456,5			
124,68	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом на бульоне из птицы	250	2,4	4	8,2			78,8	36,8	0,1	0,1	0,9	0	37,5	48,6	18,7	0,8	274,7			
267,68	Нагетсы "Детские" запеченные	80	12,5	3	43			406,3	1,5	0,1	0,1	0,8	0,01	32,7	182,2	42,3	2,1	178			
375,34	Печень по - строгановски	60/20	16	11,2	8,5			199,8	29,1	0,3	1,9	7	0,03	23,7	282,7	18,3	6,1	269			
* 84,21	Манты с картофелем со сметаной	150	12,5	13,8	43,1			353,9	7,8	0,2	0,1	0,02	0,01	43,7	138,5	18,3	1,8	361,2			
267,65	Мясной подлив с овощами	80	10,5	14,5	5,3			197,4	3,1	0,1	0,1	0	0	35,2	116,7	7,4	1,5	287,4			
332,02	Макароны отварные с маслом. сливочным	180	6,8	4,1	43,7			239,5	0,09	0,1	0,03	0,03	0,1	14,1	55,1	10,1	1	111,6			
354,13	Картофель жареный дольками, брусочками	180	3,6	6,7	29,3			197,9	36	0,2	0,1	0	0	29	106,7	42,1	1,7	765,3			
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,1	0,02	15,7			61,2	2,5	0	0	20	0	3,9	3,3	1,7	0,1	14,4			
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2			58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3			117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5			
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9			90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122			
Итого за день			86	67	299			2323,1	166	1,6	2,6	30,9	0,1	433,5	1312,7	293,7	25,1	3321			

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

Сезон:
 День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	7															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16					
Обед (полноценный рацион питания)																					
9	Салат из свежей капусты опудр. с зеленью "Зайчик"	60	0,6	2	1,9	28,6	16,1	0,02	0,02	0,017	0	27,7	12,2	8,4	0,3	76,2					
147,21	Салат "Березка" заправленный растительным маслом	60	2,1	3,2	2,4	47	29,4	0,02	0,06	0,03	0,2	27,3	33,5	8,5	0,5	125,8					
145,1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,5	2	1,6	27,1	13,2	0,06	0,07	0,1	0	22,3	11,2	7,7	0,3	79,9					
124,59	Щи с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,1	6,2	9,3	102	32,1	0,1	0,1	1	0	59,2	54,2	22,9	0,9	267,6					
140,35	Бульон с фрикадельками из птицы, зеленью свежей, яйцом и гречками	150/30/10/30	3,6	2,5	11	83,5	3,1	0,1	0,1	0,3	0,2	26,7	72,8	18,9	1,6	129,2					
504,93	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным	80/10	8,5	11,6	9,6	179,8	8,9	0,1	0,1	0,5	0,1	27,3	101,9	10,1	1,3	298					
267,89	Котлеты Куриные паровые под белым соусом	90/5	16,3	15,4	39,2	327,6	0,5	0,1	0,1	70	0,1	27,9	161,7	35,4	1,8	7,5					
375,41	Бефстроганов из курицы	70/30	14,2	19,3	6,4	254,9	2,5	0,1	0,1	0,1	0,2	35,4	141	17,9	1,5	59,2					
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,8	2,8	28,4	163,7	34,2	0,2	0,1	0,1	0	38,9	113,2	41,4	1,6	32,34					
171,07	Гречка рассыпчатая гарнирная	180	8,9	6,4	43,5	271,9		0,3	0,1	0,1	0,1	18,3	210,3	140,2	4,7	267,6					
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	16,4	65,4	0,2	0	0	0	0	22,4	7,7	3	0,6	0,4					
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122					
Итого за день			69	68,9	230,4	1804,6	120,1	1,2	0,7	71,8	0,7	330,7	1039	354,2	18,9	1488,7					

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: По типу "Шведского стола"

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Возрастная категория:				C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16		
Обед (полноценный рацион питания)																		
54,05	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	2,1	9,1	58,3	5,2	0,01	0,04	0,06	0	28,6	28,9	19,4	1	162,6		
171,01	Нарезка фруктовая	60	0,4	0,2	5,4	25,5	23	0,22	0,2	0,054	0,11	15	10,2	6,6	0,8	86,4		
171,02	Салат "Консул"	60	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6		
66,236	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,3	2,7	13,4	87,5	20,1	0,1	0,1	1	0	39,1	55,9	25,8	1,1	411,1		
151,62	Суп-лапша домашняя	250	7,6	4,7	25,6	177,4	1,2	0,1	0,1	0,8	0,3	30,8	85,1	13,9	1,1	88,9		
267,68	Наггетсы "Детские" запеченные	80	12,5	3	43	406,3	1,5	0,1	0,1	0,8	0	32,7	182,2	42,3	2,1	178		
291,54	Плов из птицы	250	13,6	14,4	43,9	357,1	4,5	0,1	0,1	1,6	0	30,9	185,1	47	1,7	155,1		
436,98	Картофель, тушеный с мясом рубленым	230	11,7	13,6	31,8	304,6	36,9	0,3	0,2	1,3	0	41,7	190,9	46,7	2,7	955,8		
332,02	Макаронны отварные с маслом, сливочным	180	6,8	4,1	43,7	239,5	0,09	0,1	0,03	0,03	0,1	14,1	55,1	10,1	1	111,6		
409,07	Напиток из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,02	13,2	51,5	1,3	0	0	10	0	2,4	1,7	0,9	0,1	13,5		
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5		
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122		
Итого за день			64,3	48	288	2005,2	118,4	1	0,6	15,5	0,4	295,9	935,9	268,5	15,9	2480,8		

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

Сезон: четверг
 Возрастная категория: Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16				
Обед (полноценный рацион питания)																					
145,1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,5	2	1,6	27,1	13,2	0,03	0,03	0,1	0,01	22,3	11,2	7,7	0,3	79,9					
9	Салат из свежей капусты огурец с зеленью "Зайчик"	60	0,6	2	1,9	28,6	16,1	0,02	0,02	0,017	0	27,7	12,2	8,4	0,3	76,2					
72,22	Винегрет овощной	60	1	3,1	5,2	52,7	9,3	0,03	0,03	0,9	0	18	26,9	12,3	0,5	147,8					
96,4	Рассольник "Домашний" с крупой перловой со сметаной	250/5	2,3	3,5	16,9	109,7	7,9	0,1	0,1	1,4	0,020	24,9	74,3	24,6	1	380,3					
102,16	Суп картофельный с горохом и гречками ржано-пшеничными	200/50	10,6	4,7	33,6	223,6	7,3	0,3	0,1	0,8	0,001	50,7	168,5	54,6	3,9	456,5					
267,65	Мясной подлив с овощами	80	10,5	14,5	5,3	197,4	3,1	0,1	0,1	1	0,01	35,2	116,7	7,4	1,5	287,4					
375,34	Печень по - строгановски	60/20	16	11,2	8,5	199,8	29,1	0,3	1,9	7		23,7	282,7	18,3	6,1	269					
90,1	Котлеты Куриные запеченные с овощами	90	14,6	14,9	35,7	305,4	1,5	0,1	0,1	63,7	0,1	27,9	150,6	35,3	1,7	28,3					
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,8	2,8	28,4	163,7	34,2	0,2	0,1	0,1	0	38,9	113,2	41,4	1,6	32,34					
171,07	Гречка рассыпчатая гарнирная	180	8,9	6,4	43,5	271,9		0,3	0,1	0,1	0,1	18,3	210,3	140,2	4,7	267,6					
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	16,4	65,4	0,2	0	0	0	0	22,4	7,7	3	0,6	0,4					
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122					
	Итого за день		76,5	64,3	253,5	1894,1	122	1,6	2,5	75,3	0,2	345,8	1300,9	404	26,3	2117,2					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K
1	2	3	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6
Обед (полноценный рацион питания)																
171,02	Салат "Консул"	60	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6
83,36	Яйцо отварное со свежим огурцом	20/30	2,6	2,3	0,7	34,7	2,1		0,1	0,1	0,4	16,5	38,5	6,6	0,5	70,3
124,68	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2,4	4	8,2	78,8	36,8	0,1	0,1	0,9		37,5	48,6	18,7	0,8	274,7
151,62	Суп-лапша домашняя	250	7,6	4,7	25,6	177,4	1,2	0,1	0,1	0,8	0,3	30,8	85,1	13,9	1,1	88,9
455,22	Голубцы ленивые "Любительские" с соусом сметано-томатным	180/30	14,9	17,2	24,1	314,3	45	0,1	0,2		0,2	73,5	187,4	28,2	2,3	457,6
291,54	Плов из птицы	250	13,6	14,4	43,9	357,1	4,5	0,1	0,1	1,6		30,9	185,1	47	1,7	155,1
519,01	Компот фруктовый	200	0,1	0,1	13,2	51,7	2,7	0,02	0,1	10	0	3,5	2,6	1,7	0,3	16,9
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1					5,3	8,2	4,4	0,9	25,3
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122
Итого за день			49,4	45,8	176,9	1319,7	115,1	0,6	0,6	23,4	0,9	249,2	682,9	168,8	10,3	1357,4

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Вещества (г)				C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
Обед (полноценный рацион питания)																
171,03	Овощная нарезка	60	0,5	0,1	1,5	9,7	10,4	0,06	0,07	0,3	0	20,8	12,2	11	0,4	91,5
171,01	Нарезка фруктовая	60	0,4	0,2	5,4	25,5	23	0,22	0,2	0,054	0,11	15	10,2	6,6	0,8	86,4
54,05	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	2,1	9,1	58,3	5,2	0,01	0,04	0,06	0	28,6	28,9	19,4	1	162,6
66 236	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,3	2,7	13,4	87,5	20,1	0,1	0,1	1		39,1	55,9	25,8	1,1	411,1
140,35	Бульон с фрикадельками из птицы, зеленью свежей, яйцом и гречками	50/30/10/3	3,6	2,5	11	83,5	3,1	0,1	0,1	0,3	0,2	26,7	72,8	18,9	1,6	129,2
375,41	Бефстроганов из курицы	70/30	14,2	19,3	6,4	254,9	2,5	0,1	0,1	0,1		35,4	141	17,9	1,5	59,2
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	75/15	16,3	10,7	3,8	217,8	1,1	0,1	0,1	0,5		16,1	160	23,6	1,5	20,5
267,68	Наггетсы "Детские" запеченные	80	12,5	3	43	406,3	1,5	0,1	0,1	0,8		32,7	182,2	42,3	2,1	178
332,02	Макароны отварные с маслом, сливочным	180	6,8	4,1	43,7	239,5	0,09	0,1	0,03	0,03	0,1	14,1	55,1	10,1	1	111,6
255,12	Рис Арифметика	180	4	3	38	193,6	5,1	0,1		0,1		12,9	86,7	28,7	0,7	51
515,02	Напиток из ягодной смеси	200	0,1	0,1	13,2	51,7	2,7	0,02	0,1	10	0	3,5	2,6	1,7	0,3	16,9
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122
Итого за день			69,1	48,8	252,6	1922,9	77,4	0,9	0,5	23,1	0,3	282,7	933,9	253,5	15,9	1535,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
Обед (полноценный рацион питания)																
171,01	Нарезка фруктовая	60	0,4	0,2	5,4	25,5	23	0,22	0,2	0,054	0,11	15	10,2	6,6	0,8	86,4
171,02	Салат "Консул"	60	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6
147,21	Салат "Березка" заправленный растительным маслом	60	2,1	3,2	2,4	47	29,4	0,02	0,06	0,03	0,2	27,3	33,5	8,5	0,5	125,8
124,68	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2,4	4	8,2	78,8	36,8	0,1	0,1	0,9		37,5	48,6	18,7	0,8	274,7
151,62	Суп-лапша домашняя	250	7,6	4,7	25,6	177,4	1,2	0,1	0,1	0,8	0,3	30,8	85,1	13,9	1,1	88,9
291,54	Плов из птицы	250	13,6	14,4	43,9	357,1	4,5	0,1	0,1	1,6		30,9	185,1	47	1,7	155,1
504,93	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным	80/10	8,5	11,6	9,6	179,8	8,9	0,1	0,1	0,5	0,1	27,3	101,9	10,1	1,3	298
375,34	Печень по - строгановски	60/20	16	11,2	8,5	199,8	29,1	0,3	1,9	7		23,7	282,7	18,3	6,1	269
354,13	Картофель жареный дольками, брусочками	180	3,6	6,7	29,3	197,9	36	0,2	0,1			29	106,7	42,1	1,7	765,3
171,07	Гречка рассыпчатая гарнирная	180	8,9	6,4	43,5	271,9		0,3	0,1	0,1	0,1	18,3	210,3	140,2	4,7	267,6
519,01	Компот фруктовый	200	0,1		15,7	61,2	2,5			20		3,9	3,3	1,7	0,1	14,4
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122
Итого за день			71,6	65,6	251	1893,9	196,1	1,4	2,6	30,9	0,7	304,3	1208,2	362,9	23,1	2663

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
Обед (полноценный рацион питания)																
145,1	Салат из свежих овощей заправленный растительным маслом	60	0,5	2	1,6	27,1	13,2	0	0	0,1	0	22,3	11,2	7,7	0,3	79,9
9	Салат из свежей капусты огурец с зеленью "Зайчик"	60	0,6	2	1,9	28,6	16,1	0,02	0,02	0,017	0	27,7	12,2	8,4	0,3	76,2
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	2,6	3,6	5,1	63,3	5,6		0,1	0,1	0	89,9	62,4	15,1	0,9	190,8
124,18	Щи из свеж капусты с картофелем вегетарианский со сметаной с з/лук	250/10	2,1	6,2	9,3	102	32,1	0,1	0,1	1	0,009	59,2	54,2	22,9	0,9	267,6
151,61	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,6	13,4	88,9	9,1	0,1	0,01	0,6	0	19,2	47,9	15,2	0,7	210,7
288,51	Птица, запеченная с овощами	80/20	13,9	13,3	1,4	177,4	0,8	0,1	0,1	0,5	0,1	20,6	125,9	15	1,3	18,8
267,68	Нагетсы "Детские" запеченные	80	12,5	3	43	406,3	1,5	0,1	0,1	0,8	0,002	32,7	182,2	42,3	2,1	178
267,65	Мясной подлив с овощами	80	10,5	14,5	5,3	197,4	3,1	0,1	0,1	1	0,01	35,2	116,7	7,4	1,5	287,4
* 4,21	Манты с картофелем со сметаной	150	12,5	13,8	43,1	353,9	7,8	0,2	0,1	0,01	0,01	43,7	138,5	18,3	1,8	361,2
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,8	4,1	43,7	239,5	0,09	0,1	0,03	0,03	0,1	14,1	55,1	10,1	1	111,6
21,05	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	180	4,4	4,8	46,7	245,3	0	0,1	0	0,1	0,1	13	97	32	0,7	64,7
409,07	Напиток из смеси фруктов (из яблок и ягод)	200	0,1		13,2	51,5	1,3	0	0	10	0,2	2,4	1,7	0,9	0,1	13,5
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122
Итого за день			76,8	71	284,3	2247,4	93,5	1,1	0,6	14,2	0,2	417,3	1030,6	242,8	15,6	2094,6

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

Сезон: четверг
 Возрастная категория: Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	4	5	6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16					
Обед (полноценный рацион питания)																					
171,01	Нарезка фруктовая	60	0,4	0,2	5,4	25,5	23	0,22	0,2	0,054	0,11	15	10,2	6,6	0,8	86,4					
171,02	Салат "Консул"	60	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6					
54,05	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	2,1	9,1	58,3	5,2	0,01	0,04	0,06	0	28,6	28,9	19,4	1	162,6					
140,35	Бульон с фрикадельками из птицы, зеленью свежей, яйцо и гречками	50/30/10/3	3,6	2,5	11	83,5	3,1	0,1	0,1	0,3	0,2	26,7	72,8	18,9	1,6	129,2					
99,92	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	3,6	3,9	13,9	106,5	22,8	0,1	0,1	0,9		23,7	67,9	22,8	0,9	328,2					
375,41	Бефстроганов из курицы	70/30	14,2	19,3	6,4	254,9	2,5	0,1	0,1	0,1		35,4	141	17,9	1,5	59,2					
504,93	Котлеты "фунтик" с соусом овощным	80/10	8,5	11,6	9,6	179,8	8,9	0,1	0,1	0,5	0,1	27,3	101,9	10,1	1,3	298					
436,98	Картофель, тушеный с мясом рубленным	230	11,7	13,6	31,8	304,6	36,9	0,3	0,2	1,3		41,7	190,9	46,7	2,7	955,8					
171,07	Гречка рассыпчатая гарнирная	180	8,9	6,4	43,5	271,9		0,3	0,1	0,1	0,1	18,3	210,3	140,2	4,7	267,6					
171,05	Сложный гарнир: капуста тушеная+ цв капуста в кляре	100/50	4,5	8,9	15,6	161,2	63,2	0,1	0,1	0,5	0,1	77,1	76,8	28,4	1,6	230,5					
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	16,4	65,4	0,2	0	0	0	0	22,4	7,7	3	0,6	0,4					
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122					
Итого за день			64,9	71,7	221,6	1809,1	190,5	1,3	0,8	3,7	0,5	376,8	1049,2	369,8	21	2835,7					

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

Сезон:
 День: пятница
 Неделя: 2

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	7	8	9												10	11
1	2	3	2,1	3,2	2,4	47	29,4	0,02	0,06	0,03	0,2	27,3	33,5	8,5	0,5	125,8					
Обед (полноценный рацион питания)																					
147,21	Салат "Березка" заправленный растительным маслом	60	2,1	3,2	2,4	47	29,4	0,02	0,06	0,03	0,2	27,3	33,5	8,5	0,5	125,8					
83,32	Яйцо отварное со свежим огурцом	20/40	2,6	2,3	0,9	35,8	2,8	0,1	0,1	0,1	0,4	18,5	38,6	8	0,5	84,4					
72,22	Винегрет овощной	60	1	3,1	5,2	52,7	9,3			0,9		18	26,9	12,3	0,5	147,8					
155,64	Суп картофельный с клецками	250	4,2	5,2	14	121	8,1	0,1	0,1	0,9	0,2	30,6	68,4	17,2	1	203,3					
124,18	Щи из свеж капусты с картофелем вегетарианский со смет с 3/луком	250/10	2,1	6,2	9,3	102	32,1	0,1	0,1	1		59,2	54,2	22,9	0,9	267,6					
15,22/33,1	Голубцы ленивые "Любительские" с соусом сметано-томатным	180	14,9	17,2	24,1	314,3	45	0,1	0,2		0,2	73,5	187,4	28,2	2,3	457,6					
267,89	Котлеты Куринные паровые под белым соусом	90/5	16,3	15,4	39,2	327,6	0,5	0,1	0,1	70	0,1	27,9	161,7	35,4	1,8	7,5					
291,51	Плов из птицы	230	14,5	16,4	41	366,1	4,5	0,1	0,1	1,7		31,5	189	46,1	1,8	151,1					
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,8	2,8	28,4	163,7	34,2	0,2	0,1	0,1	0	38,9	113,2	41,4	1,6	32,34					
420,05	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,2	51,7	2,7	0,02	0,1	10	0	3,5	2,6	1,7	0,3	16,9					
375,01	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	15,2	58,2	1,8	0	0	0	0,003	9,8	14,1	7,5	1,4	46,7					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122					
Итого за день			69,1	73	235,3	1851,5	168,8	0,9	0,9	74,7	1,1	363,7	998,5	267,5	15	1695,1					

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: По типу "Шведского стола"

Сезон:
 День: суббота
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K		
			4	5	6	5	6	4												5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16					
Обед (полноценный рацион питания)																					
147,21	Салат "Березка" заправленный растительным маслом	60	2,1	3,2	2,4	47	29,4	0,02	0,06	0,03	0,2	27,3	33,5	8,5	0,5	125,8					
171,02	Салат "Консул"	60	0,9	2,1	2,3	31,3	21,8	0,6	0,8	0,04	0	23,3	15,2	8,3	0,3	83,6					
151,61	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,6	13,4	88,9	9,1	0,1		0,6		19,2	47,9	15,2	0,7	210,7					
81,27	Свекольник "Классический" со сметаной	250/10	2,2	6,2	13,7	120,5	15,7	0,1	0,1	0,8	0,01	48,3	65,6	28,2	1,4	0,2					
202,43	Паста с мясным подливом и яйцом отварным порционно	180	11,6	8,8	27,4	237,2	1	0,1	0,1		0,2	31,6	119	8,4	1,7	230,1					
436,98	Картофель, тушеный с мясом рубленым	230	11,7	13,6	31,8	304,6	36,9	0,3	0,2	1,3		41,7	190,9	46,7	2,7	955,8					
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	16,4	65,4	0,2	0	0	0	0	22,4	7,7	3	0,6	0,4					
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0	0,01	0	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	1,1	0,1	1,1	0	0,001	10	32,5	16,5	0,6	65,5					
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,9	0,6	21,9	90,5	0,06	0,1	1,1	0	0,02	17,5	79	23,5	2	122					
Итого за день			38,8	37,6	163,8	1159,8	115,3	0,8	0,5	2,7	0,4	246,6	599,5	162,7	11,4	1819,2					

Примечание:

- * Манты с картофелем предоставляют только те пищеблоку, на которых имеется специализированная посуда для приготовления.
- * Фруктовая нарезка оформляется из 2 видов фрукта, с разновидностью по сезону.
- * Исполнитель оставляет за собой право на ассортиментное изменение кулинарных изделий в примерном меню, учитывая вкусовые предпочтения потребителей на равноценные по пищевой ценности продукты.

Примерное цикличное меню

Рацион: Обед 2 вариант

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
11,25	Овощи натуральные порционно/ Огурец	30	0,3	0	0,6	3,3	2,1	0,02	0,1	0,008	0	5,1	14	4,2	0,6	42,3	0,9	0,1	5,1	
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	15,8	11,1	5,5	216,1	2,3	0,1	0,1	1,4	0,01	27,8	126,1	26,5	1,7	28,6	0,7	0,1	0,9	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,2	36,7	198,2	0	0,1	0,03	0,0012	0,07	12,1	46,2	8,4	0,9	93,5	0,8		12,1	
695,31	Кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	11,3	9,9	45,9	320	0,2	0,1	0,2	0,7	0,1	65,6	134,4	18,1	1	131,8	0,4	30,8	13,4	
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,1	13,1	50,6	1,7	0	0	0	0	6,8	9,1	4,9	0,9	31,7	0	0	100,4	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	
Итого за день			36,3	24,9	118,9	878,7	6,3	0,4	0,3	2,1	0,1	134,9	394,8	85,6	6,5	449,9	4,4	33,8	143,9	

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 2 вариант

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
83,4	Яйцо отварное / Огурец свежий	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0,0,8	0,01	0,0	0,1	0,4	12,8	38,8	2,5	0,5	28,1	0	6,3	11	
70,03		10			0,2	0,7					1,7		1,4			14,1	0,3		1,7	
7 013,16	Бефстроганов из птицы с овощами в сметанном соусе	60/30	15	18,3	4,4	240,4	1,5	0,1	0,1	0,8	0	35,7	145,5	19,7	1,5	48,5	1	1,1	1,8	
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,3	3,8	22	138,8	25,9	0,2	0,1	0,1	0,1	49,3	97,9	33,3	1,2	580,1	2,2	1	4,9	
432,28	Кулинарное национальное блюдо/ Эчпочмак	100	8	5,9	35,5	230,3	4,8	0,1	0,1	0,4		21	87,3	12,9	1,2	232,9	1,6	14,3	14,4	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0	0,01	1E-04	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3	0,07	0	100	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	
Итого за день			32,3	31	94,3	789,4	33	0,5	0,4	1,4	0,5	143,3	456,7	97,7	7,3	1051	10,7	25,5	145,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 2 вариант

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
11,3	Овощи натуральные порционно / Помидор	30	0,3	0,1	1,1	6,9	7,5			0,4		4,2	7,8	6	0,3	87	0,6	0,1	6
291,53	Плов с птицей	230	16,1	15,3	48,4	392,1	4,5	0,1	0,1	1,7		31,3	211,9	51,9	1,9	161,1	1,2	9,3	30
456,31	Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	12,2	10,4	49,2	342,4	9,9	0,2	0,1	0,4	0,2	45	128,3	16	1,7	266,1	3,3	22,3	24,4
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	13,1	50,6	1,7	0,02	0,1	0	0	6,8	9,1	4,9	0,9	31,7	0	0,2	0,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
Итого за день			32,1	26,5	128,9	882,5	23,6	0,4	0,2	2,5	0,2	104,8	436,1	102,3	6,8	667,9	6,7	34,5	172,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 2 вариант

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	2,4	5,4	3,5	72,5	4	0,01	0,04	0,1	0	84,8	56,8	11,4	0,6	133,8	0,02	0,3	0,039
33,10	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	13,7	18	14,5	275,7	1,2	0,2	0,1	0,2	0	16,4	174,4	48,1	2,7	15,3	0,1	0,1	0
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,3	2,9	38,1	250,5	0	0,35	0,1	0,03	0,03	66,3	161,0	42,0	1,0	65,5	0,1	0,0	0,05
738,40	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,4	6,7	40,1	260,2	10	0,1	0,2	0,8	0,7	56	115	19,7	1,6	147,6	6,2	26,8	23,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
375	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0,06	0,01	0	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3	0	0,02	100
Итого за день			46,3	33,7	128,3	1006,3	15,3	1,1	0,4	1,1	0,7	250,7	604	173,3	13,1	1099,4	8	50,3	683,8

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 2 вариант

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
11,3	Овощи натуральные порционно / Помидор	30	0,3	0,1	1,1	6,9	7,5	0	0	0,4		4,2	7,8	6	0,3	87	0,6	0,1	6	6
392,30	Пельмени "Аппетитные" отварные под сметанным соусом*лагерь	200/20	25,9	22,8	58,6	518,0	1,0	0,19	0,2	0,04	0,1	46,8	267,0	36,5	1,5	45,0	1,4	0,0	0,1	0,1
50,05	Лепешка с сыром	50	5,2	3,5	30,1	174,1		0,1		0,2		42,9	57,3	8,3	0,6	67,6				13,8
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0	0,01	1E-04	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3	0,07	0	100	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	12
Итого за день			9,4	8,8	63,8	372,5	7,7	0,2	0,3	0,7	0,1	84,5	161,5	43,4	3,9	319,4	3,6	16,8	120,6	120,6

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед 2 вариант

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
Обед 2																				
11,25	Овощи натуральные порционно/Огурец	50	0,3	0	0,6	3,3	2,1	0,02	0,1	0,008	0	5,1	14	4,2	0,6	42,3	0,9	0,1	5,1	5,1
504,17	Котлета "фунтик" тушёная с овощами	180	11,6	8,8	27,4	237,2	1	0,1	0,1		0,2	31,6	119	8,4	1,7	230,1	5,3	3,3	41,3	41,3
171,15	Гречневый гарнир	150	6,3	3,3	31,1	182,5		0,2	0,03	0,02	0,03	12,08	150	100,1	3,3	190,7	1,6	2,8	11,6	11,6
432,28	Кулинарное национальное блюдо/ Эчпочмак	100	12,2	10,4	49,2	342,4	9,9	0,2	0,1	0,4	0,2	45	128,3	16	1,7	266,1	3,3	22,3	24,4	24,4
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,1		13,2	51,5	1,3			10		2,4	1,7	0,9	0,1	13,5				
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	12
Итого за день			27,2	19,8	107,9	727,1	15,7	0,4	0,2	10,4	0,4	105	328	55,8	5,5	702,2	11,7	28,6	86,2	86,2

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед 2 вариант

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
11,3	Овощи натуральные порционно / Помидор	30	0,3	0,1	1,1	6,9	7,5			0,4		4,2	7,8	6	0,3	87	0,6	0,1	6
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	75/15	16,3	10,7	3,7	217,2	2,9	0,1	0,1			15	159,3	22,4	1,6	22,3	0,1	0,1	
332,23	Макароны отварные с маслом.	150	5,7	3,2	36,7	198,2		0,1				12,1	46,2	8,4	0,9	93,5	0,8		12,1
456,31	Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	12,2	10,4	49,2	342,4	9,9	0,2	0,1	0,4	0,2	45	128,3	16	1,7	266,1	3,3	22,3	24,4
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	13,1	50,6	1,7	0,02	0,1	0	0	6,8	9,1	4,9	0,9	31,7	0	0,2	0,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
Итого за день			38	25,1	120,9	905,8	22	0,5	0,2	0,8	0,2	100,6	429,7	81,2	7,4	622,6	6,4	25,3	154,9

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед 2 вариант

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Обед 2																			
11,25	Овощи натуральные порционно/Огурец	30	0,3	0	0,6	3,3	2,1	0,02	0,1	0,008	0	5,1	14	4,2	0,6	42,3	0,9	0,1	5,1
267,68	Нагетсы "Детские" запеченные	80	12,5	3	43	406,3	1,5	0,1	0,1	0,8		32,7	182,2	42,3	2,1	178	4,1	0,3	7,1
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,3	3,8	22	138,8	25,9	0,2	0,1	0,1	0,1	49,3	97,9	33,3	1,2	580,1	2,2	1	4,9
432,28	Кулинарное национальное блюдо/ Эчпочмак	100	8	5,9	35,5	230,3	4,8	0,1	0,1	0,4		21	87,3	12,9	1,2	232,9	1,6	14,3	14,4
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0	0,01	1E-04	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3	0,07	0	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
Итого за день			27,3	13,4	133,2	926,1	34,4	0,5	0,3	1,3	0,1	130,9	454,6	120,6	7,4	1180,6	10,4	18,5	207,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
11,3	Овощи натуральные порционно / Помидор	30	0,3	0,1	1,1	6,9	7,5			0,4		4,2	7,8	6	0,3	87	0,6	0,1	6
288,51	Птица, запеченая	90	15,5	13,9	0,6	186,1		0,1	0,1	0,1		15,5	135,3	14,2	1,4				
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,3	2,9	38,1	250,5		0,7	0,1			70,7	170,6	66,2	5,3	655,4	0,1	20,3	548,3
50,22	Сырная лепёшка(большая)	100	6,7	5,8	28,7	194,9	0,1	0,1	0,1	0,4		38,6	79,4	11	0,6	87	2	18,5	7
375,01	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,1	50,6	1,7					6,8	9,1	4,9	0,9	31,7			100,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
Итого за день			34	27,2	101,3	783,6	7,4	0,4	0,3	0,6		180,4	411,4	77,1	6,7	525	4,9	21,7	132,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Fe	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
11,25	Овощи натуральные порционно/Огурец	30	0,3	0	0,6	3,3	2,1	0,02	0,1	0,008	0	5,1	14	4,2	0,6	42,3	0,9	0,1	5,1
436,99	Картофель, тушеный с мясом рубленым	230	11,7	13,6	31,8	304,6	36,9	0,3	0,2	1,3	0,1	41,7	190,9	46,7	2,7	955,8	3,9	1,1	34,7
23,06	Булочка " Сладёна"с варёной сгущённой	80	7,1	4,4	50,3	270,24	0	0,09	0,04	0,6	0,08	10,76	50,58	8,54	0,7	182,24	0,01	17,5	10,1
409	Напиток из яблок и ягод	200	0,1		13,2	51,5	1,3			10	0	2,4	1,7	0,9	0,1	13,5			
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12
Итого за день			25,8	32	99,3	805,4	48,4	0,5	0,3	2,6	0,18	196,5	433,4	101,1	7,4	1190,1	6,2	4	152,7

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Обед 2 вариант
 День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
																				2,5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	
Обед2																				
83,4	Яйцо отварное/ Огурец свежий	20	2,5	2,3	0,1	31,4				0,1	0,1	0,4	12,8	38,8	2,5	0,5	28,1	4	6,3	11
70,03		10			0,2	1,1	0,7					1,7		1,4			14,1	0,3		1,7
90,02	Котлеты Куриные запеченные с овощами	90	14,6	14,9	35,7	305,4	1,5	0,1	0,1	63,7	0,1	27,9	150,6	35,3	1,7	28,3	3,3	0,14	1,2	1,2
171,15	Гречневый гарнир	150	7,6	4,5	37,3	223,4	0	0,3	0,04	0,03	0,040	14,2	179,8	120,1	4	229	2	3,5	13,9	13,9
456,31	Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	12,2	10,4	49,2	342,4	9,9	0,2	0,1	0,4	0,2	45	128,3	16	1,7	266,1	3,3	22,3	24,4	24,4
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	13,1	50,6	1,7	0,02	0,1	0	0	6,8	9,1	4,9	0,9	31,7	0	0,2	0,1	0,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	12
Итого за день			39,5	32,3	149,4	1022,4	4,1	0,6	0,4	64,5	0,6	146,5	591,7	205,8	10,1	585	15,2	43,4	152,4	152,4

ООО "Альтернатива"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Обед 2 вариант
 День: суббота
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
																				0,3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16	16
Обед2																				
11,25	Овощи натуральные порционно/ Огурец	30	0,3	0	0,6	3,3	2,1	0,02	0,1	0,008	0	5,1	14	4,2	0,6	42,3	0,9	0,1	5,1	5,1
392,30	Пельмени "Аппетитные" отварные под сметанным соусом	200/20	25,9	22,8	58,6	518,0	1,0	0,19	0,2	0,04	0,1	46,8	267,0	36,5	1,5	45,0	1,4	0,0	0,1	0,1
50,22	Сырная лепёшка(большая)	100	6,7	5,8	28,7	194,9	0,1	0,1	0,1	0,4		38,6	79,4	11	0,6	87	2	18,5	7	7
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,1	0	0,01	1E-04	0	5,3	8,2	4,4	0,9	25,3	0,07	0	100	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0	0,1	0,06	0	0	17,5	79	23,5	2	122	1,6	2,8	12	12
Итого за день			25	20,9	112,8	742,4	13,9	0,3	0,2	22		78,4	354,7	89,3	5	566,7	5,3	25,6	58,5	58,5