

1 среда
 2 для вторая

3 осенне - зимний

4 частная категория с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Каша молочная "Дружба" с маслом	255	8,14	10,36	43,65	299,91	0,09	0,37	0,04	0,17	141,42	163,21	29,38	0,65
Чай с лимоном с сахаром	207	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	75	3,3	0,08
Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,6	203,5	0,07	0,7	0	1,85	13	42	15	0,85
Хлеб пшеничный 1 с	30	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
Итого в завтрак	552	20,8	21,56	123,97	767,44	0,234	1,65	0,07	2,84	343,05	407,3	85,15	2,96
обед													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
Плов с мясом говядины	250	16,2	18,9	44,7	425	0,04	0,99	0	0	12,92	97,76	37,18	0,91
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
Хлеб пшеничный 1 с	45	3,01	0,34	19,3	89,27	0,07	0	0	0,63	9,6	24,93	11,76	0,59
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	800	25,98	25,38	133,7	820,3	0,31	9,74	0,027	2,98	146,29	326	122,59	4,31
ПОЛДНИК													
пирожки с картошкой	150	9,75	6	53,85	312	0,09	0,09	0,017	1,61	23,7	78,15	13,05	0,75
Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
Итого в полдник	350	9,75	6	63,85	431	0,09	4,09	0,017	1,61	23,9	78,15	13,05	1,05
Итого за день	1702	56,53	52,94	321,52	2018,74	0,634	15,48	0,114	7,43	513,24	811,45	220,79	8,32

I: понедельник

II: третья

III: осенне - зимний

IV: возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	258	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	0,077	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42
Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
Хлеб пшеничный 1 с	50	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
Итого в завтрак	533	13,51	13,99	92,55	590,7	0,244	0,27	1,577	3,57	169,54	237,8	66,8	2,13
обед													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,01	5	41,69	150,13	28,29	1,11
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	835	33,45	25,51	135,68	853,03	0,56	10,03	0,077	9,11	243,92	626,4	287,1	9,7
ПОЛДНИК													
Печенье	150	7,2	6,9	55,14	311,4	0	0	0	0	15,3	61,41	10,8	0,82
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого в полдник	350	7,4	6,9	69,14	367,4	0	0	0	0	27,3	69,41	16,8	1,62
Итого за день	1718	54,36	46,4	297,37	1811,13	0,804	10,3	1,654	12,68	440,76	933,61	370,7	13,45

вторник

среда

осенне - зимний

растная категория с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"													
жидкая с маслом	258	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
Итого в завтрак	553	16,11	22,38	75,6	564,3	0,27	1,705	0,143	1,59	330,62	371,6	94,49	3,63
обед													
Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
Суп картофельный с бобовыми	250	8,1	5	23,4	172	0,29	8,53	0,021	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	825	30,6	16,38	103,61	760,03	0,64	25,56	0,171	1,94	121,85	440,23	137,27	5,52
ПОЛДНИК													
Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
Итого в полдник	350	11,3	10,8	76,5	450	0,14	6,62	0,085	3,41	70,52	157,42	31,82	2,498
Итого за день	1728	58,01	49,56	255,71	1774,33	1,05	33,885	0,399	6,94	522,99	969,25	263,58	11,648

период: лето
 декада: третья
 сезон: осенне-зимний

230 0,92 208 1,017308

возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Макароны, запечённые с сыром	230	11,38	18,5	38,48	370,4	0,066	0,055	0,088	1,27	180,62	147,65	17,61	1,01
Кондитерское изделие	80	4,96	14,48	52,72	360	0,21	0,4	0,004	0,21	29,6	110,4	26,4	2,06
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
Итого в завтрак	550	22,98	36,82	134,92	958,6	0,35	0,975	0,112	2,26	328,85	385,14	81,48	4,45
обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	5,6	5,9	36,9	223	0,07	1,13	0,04	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	835	26,55	25,81	109,08	772,03	0,36	10,47	0,066	2,96	135,56	537,19	120,56	5,5
ПОЛДНИК													
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого в полдник	350	3,99	7	54,25	300	0,63	10	0,09	2,2	37,9	63,5	21,5	3,65
Итого за день	1735	53,52	69,63	298,25	2030,63	1,34	21,445	0,268	7,42	502,31	985,83	223,54	13,6

на: пятница
 для: третья
 пол: осенне - зимний
 возрастная категория: с 11 до 18 лет

Примечание, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,6	23,88	181,2	0,072	0,78	0,036	0,54	162,7	136	21,6	0,48
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб ржано пшеничный	35	1,54	0,28	7,98	40,6	0,02	0	0	0,22	6,8	35	11,55	0,78
Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
Итого в завтрак	560	10,61	10,93	63,29	438,3	0,112	1,04	1,536	1,98	224,7	220,65	40,74	1,49
обед													
Суп из овощей со сметаной соусом	260	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	0	32,4	86,84	53,78	0,09
Макаронные отварные с маслом	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	207	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
Хлеб пшеничный 1 с	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
Хлеб ржано пшеничный	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	842	36,75	38,89	141,57	1010,99	0,54	10,05	0,084	4,77	165,9	508,47	155,04	5,78
полдник													
Мясные вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Фрукты	110	0,94	0,12	9,35	47	0,09	11	1	0,18	18,1	14	10	0,1
Итого в полдник	350	2,94	6,12	47,35	259	0,14	11,06	1,01	1,04	43,7	62,4	23,9	1,75
Итого за день	1752	50,3	55,94	252,21	1708,29	0,792	22,15	2,63	7,79	434,3	791,52	219,68	9,02

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	55,93	65,94	297,39	1953,84	0,738	34,25	0,726	10,02	580,93	870,54	347,41	12,564
2	53,44	54,44	230,93	1682,12	0,983	21,935	1,795	6,705	439,96	753,9	209,46	10,53
3	55,34	69,77	227,67	1709,54	0,69	38,11	0,5025	8,1	266,28	873,23	247,87	13,81
4	52,18	55,75	270,46	1933,21	0,648	59,2	0,312	4,75	821,96	856,05	184,65	10,655
5	59,19	57,63	295,01	1917,91	0,65	23,75	0,416	6,47	391,08	570,2	187,82	8,32
6	49,49	58,29	261,38	1762,43	0,731	22,295	0,333	5,94	542,58	797,58	246,71	10,71
7	56,05	57,96	288,25	1901,65	0,784	122,47	0,356	7,153	385,36	843,495	207,69	10,11
8	56,53	52,94	321,52	2018,74	0,634	15,48	0,114	7,43	513,24	811,45	220,79	8,32
9	59,44	47,83	223,24	1794,3	1,03	88,2	0,099	7,66	715,3	918,57	238,84	14,53
10	45,76	48,49	257,56	1650,83	0,7	25,34	0,134	8,25	459,22	832,72	193,68	10,09
11	54,36	46,4	297,37	1811,13	0,804	10,3	1,654	12,68	440,76	933,61	370,7	13,45
12	58,01	49,56	255,71	1774,33	1,05	33,885	0,399	6,94	522,99	969,25	263,58	11,648
13	53,52	69,63	298,25	2030,63	1,34	21,445	0,268	7,42	502,31	985,83	223,54	13,6
14	62,75	48,63	256,86	1861,53	0,89	155,14	0,1265	8,08	735,61	915,4	231,45	12,07
15	50,3	55,94	252,21	1708,29	0,792	22,15	2,63	7,79	434,3	791,52	219,68	9,02
итого	822,29	839,2	4033,81	27510,48	12,464	693,95	9,865	115,388	7751,88	12723,35	3593,87	169,427
среднее	54,81933	55,94667	268,9207	1834,032	0,830933	46,26333	0,657667	7,692533	516,792	848,223	239,5913	11,29513

Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем порции, упаковки)	Примечание
1	2	3	4
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытые , поштучно в ассортименте,
2	Вода питьевая (бутилированная) ,негазированная	до 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, чай с молоком , чай с лимоном, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые (фруктовые), нектары	200 мл	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенья, вафли, , пряники) и собственного производства: Булочка домашняя, дорожная, ванильная, веснушка, крендель сахарный, сдоба "обыкновенная", коржик молочный, кольцо песочное	до 50 г	Реализуется в ассортименте в соответствии с сроками реализации
6	Кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты , кроме карамели),шоколад	до 25г	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке в соответствии с сроками реализации

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АРГО»

инн/кпп-2456000314/245601001

адрес : Россия, Красноярский край, 662202, г.Назарово,

мкр. Березовая роща, 6А., ОГРН -1022401588021 от 18.09.02г.

р/сч- 40702810231150001048 ,Красноярское отделение № 8646 ПАО Сбербанк г.Красноярск Бик-040407627,
к/с- 30101810800000000627, тел.-8(39155)- 5-83-41

Территориальному отделу Управления

Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в г.Ачинске

Справка

г.Назарово

ООО «АРГО», доводит до вашего сведения, что с целью профилактики восполнения дефицита йода в столовых школ №2, №3, №7, №9, №14, используется соль поваренная йодированная.

Директор ООО «АРГО»

АА

А.А.Станкевич



Прошито, пронумеровано и скреплено

Печатью 35 (тридцать пять) листов

Должность: Директор ООО «Агро»

Подпись _____

А.А. Станкевич

