

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
685	Макароны с соусом Болоньезе	300	25,5	19,56	56,53	504,3	0,11	5,28	0,12	1,525	218,95	138,64	25,58	1,83
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	-	-	-	-	40	0	0	0,04
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28,86</b>	<b>19,96</b>	<b>89,83</b>	<b>651,3</b>	<b>0,174</b>	<b>5,28</b>	<b>0,12</b>	<b>2,045</b>	<b>268,15</b>	<b>173,44</b>	<b>38,78</b>	<b>2,67</b>
	<b>обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с 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
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
511	Рис отварной	180	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2,77	0,35	16,9	82,3	0,056	0	0	0,455	8,05	30,5	11,6	0,7
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	<b>Итого в обед</b>	<b>800</b>	<b>24,55</b>	<b>34,235</b>	<b>113,83</b>	<b>865,94</b>	<b>0,296</b>	<b>10,31</b>	<b>0,217</b>	<b>4,71</b>	<b>231,32</b>	<b>493,1</b>	<b>181,26</b>	<b>7,74</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
806	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
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>6</b>	<b>69,05</b>	<b>372</b>	<b>0,09</b>	<b>1,21</b>	<b>0,017</b>	<b>1,61</b>	<b>26,56</b>	<b>79,49</b>	<b>13,78</b>	<b>0,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>63,46</b>	<b>60,195</b>	<b>272,71</b>	<b>1889,24</b>	<b>0,56</b>	<b>16,8</b>	<b>0,354</b>	<b>8,365</b>	<b>526,03</b>	<b>746,03</b>	<b>233,82</b>	<b>11,24</b>

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76
Итого в завтрак		<b>560</b>	<b>16,31</b>	<b>10,54</b>	<b>101,8</b>	<b>569,02</b>	<b>0,354</b>	<b>8,26</b>	<b>0,046</b>	<b>0,825</b>	<b>108,9</b>	<b>337,45</b>	<b>196,59</b>	<b>8,44</b>
<b>обед</b>														
132	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
451	Биточки из говядины с соусом	110	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,003	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
Итого в обед		<b>835</b>	<b>26,29</b>	<b>24,835</b>	<b>109,53</b>	<b>773,3</b>	<b>0,424</b>	<b>22,28</b>	<b>0,059</b>	<b>4,865</b>	<b>129,19</b>	<b>407,07</b>	<b>119,55</b>	<b>6,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
п.п	Кондитерское изделие	50	0,2	0	40	162	0	0	0	0	10,5	5,6	3,5	0,8
87	Плюшка новомосковская	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	0,01	0,014	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого в полдник		<b>340</b>	<b>7</b>	<b>4,7</b>	<b>95,9</b>	<b>456</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,014</b>	<b>1,04</b>	<b>41,53</b>	<b>67,18</b>	<b>18,68</b>	<b>2,29</b>
Итого за день		<b>1735</b>	<b>49,6</b>	<b>40,075</b>	<b>307,23</b>	<b>1798,32</b>	<b>0,838</b>	<b>30,55</b>	<b>0,119</b>	<b>6,73</b>	<b>279,62</b>	<b>811,7</b>	<b>334,82</b>	<b>17,18</b>



День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц. 3	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть 7	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	255	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,5	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Итого в завтрак	<b>580</b>	<b>16,78</b>	<b>10,25</b>	<b>102,5</b>	<b>569,1</b>	<b>0,142</b>	<b>27,27</b>	<b>0,041</b>	<b>1,195</b>	<b>195,13</b>	<b>258,08</b>	<b>61,1</b>	<b>1,96</b>
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	260	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
437	Котлеты рыбные	100	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,18	0,009	5	41,69	150,13	28,29	1,1
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	<b>800</b>	<b>30,92</b>	<b>28,9</b>	<b>120,68</b>	<b>876,6</b>	<b>0,364</b>	<b>87,18</b>	<b>0,042</b>	<b>7,93</b>	<b>92,69</b>	<b>347,58</b>	<b>84,25</b>	<b>4,94</b>
	ПОЛДНИК													
112	Шанешка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
п.п	Кондитерское изделие	50	1,75	5,35	28,3	168	0,15	0	0	1,15	14	47,5	49,5	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	<b>350</b>	<b>9,05</b>	<b>11,85</b>	<b>83,3</b>	<b>476</b>	<b>0,247</b>	<b>7,35</b>	<b>0,043</b>	<b>2,17</b>	<b>61,2</b>	<b>85,28</b>	<b>66,07</b>	<b>3,07</b>
	Итого за день	<b>1730</b>	<b>56,75</b>	<b>51</b>	<b>306,48</b>	<b>1921,7</b>	<b>0,753</b>	<b>121,8</b>	<b>0,126</b>	<b>11,295</b>	<b>349,02</b>	<b>690,94</b>	<b>211,42</b>	<b>9,97</b>

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
492	Плов из курицы	200	14,8	14,8	27,2	308	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	63	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,35</b>	<b>15,7</b>	<b>76,7</b>	<b>547</b>	<b>0,24</b>	<b>23,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,085</b>	<b>89,85</b>	<b>238,03</b>	<b>85,54</b>	<b>5,97</b>
	<b>обед</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
297	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	0,03	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	<b>Итого в обед</b>	<b>815</b>	<b>26,53</b>	<b>29,05</b>	<b>117,34</b>	<b>840,94</b>	<b>0,648</b>	<b>13,05</b>	<b>43,047</b>	<b>5,615</b>	<b>143,34</b>	<b>507,56</b>	<b>141,05</b>	<b>7,435</b>
	<b>полдник</b>													
806	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
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,35</b>	<b>7,6</b>	<b>71,15</b>	<b>399</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,017</b>	<b>1,66</b>	<b>76,9</b>	<b>117,3</b>	<b>19,14</b>	<b>0,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>57,23</b>	<b>52,35</b>	<b>265,19</b>	<b>1786,94</b>	<b>0,988</b>	<b>36,77</b>	<b>43,094</b>	<b>7,36</b>	<b>310,09</b>	<b>862,89</b>	<b>245,73</b>	<b>14,235</b>

**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	55,1	46,85	280,31	1778,3	0,989	17,294	0,159	9,42	408,2	968,16	373,12	18,165
2	57,91	65,05	265,93	1883,86	0,615	31,256	1,325	14,365	552,32	604,31	525,1	13,805
3	52,45	56,27	268,81	1802,8	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68
4	54,36	54,225	262,18	1748,1	0,607	21,46	0,214	5,095	677,1	868,28	228,9	11,9
5	55,02	57,77	288,14	1913,36	0,934	42,19	43,322	10,125	480,25	783,34	219,31	10,26
6	52,06	56,2	266,92	1792,7	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68
7	50,4	63,25	255,89	1806,54	0,904	17,03	43,235	10,035	772,15	1034,34	319,18	14,495
8	63,46	60,195	272,71	1889,24	0,56	16,8	0,354	8,365	526,03	746,03	233,82	11,24
9	49,6	40,075	307,23	1798,32	0,838	30,55	0,119	6,73	279,62	811,7	334,82	17,18
10	55,13	57,62	282,24	1868,75	0,674	15,704	0,283	6,035	691,33	943,97	250,35	12,03
11	56,75	51	306,48	1921,7	0,753	121,8	0,126	11,295	349,02	690,94	211,42	9,97
12	57,23	52,35	265,19	1786,94	0,988	36,77	43,094	7,36	310,09	862,89	245,73	14,235
итого	659,47	660,855	3322,03	21990,61	9,322	567,034	132,671	107,465	6163,31	9960,7	3376,87	154,64
среднее	54,956	55,071	276,836	1832,551	0,776833	47,25283	11,05592	8,955417	513,6092	830,0583	281,4058	12,88667

## 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»



Н.Н.Чебышева



Прошито, пронумеровано и скреплено

Печатью И.Н. Чебышева, листов

Должность Директор ООО «Аргон»

Подпись

И.Н. Чебышева

