



**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ**

**(УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ)**

ул. Ключевская, д. 456, г. Улан-Удэ, 670013
тел.: 8(301-2) 41-25-74; Факс: 8 (301-2) 41-24-11
E-mail: org@03.rospotrebnadzor.ru, http:
//www.03.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 73228805 ОГРН 1050302662288
ИНН 0323121940 КПП 032301001

Директору ГБПОУ
«Бурятский республиканский
информационно-
экономический техникум»

Цыренову Е.Д

07.08.2020 № 03-00-03/16-4022-2020

О согласовании примерного меню

Уважаемый Евгений Данзанович!

По результатам рассмотренного 10-ти дневного меню для организации питания обучающихся ГБПОУ «Бурятский республиканский информационно-экономический техникум» Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия согласовывает рацион питания учащихся по представленному меню.

Приложение: на 14 л в 1 экз.

Заместитель руководителя



В.Е. Бальжанова

Цыренжапова, 8(3012)410288



УТВЕРЖДАЮ

Е. Д. Цыренов

Директор ГБПОУ «БРИЭТ»

«31» июля 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБПОУ «БРИЭТ»

(15-18 лет)



Используемые источники:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Здобнов А.И., Цыганенко В.А. // 2016
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник / Скурихин И.М., Тутельян В.А. // 2002



Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования (таблица 2 Приложение 4 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся юношей и девушек	
	Юноши 15-18 лет	Девушки 15-18 лет
Белки (г)	98-113	90-104
Жиры (г)	100-115	90-104
Углеводы (г)	425-489	360-414
Энергетическая ценность (ккал)	3000-3450	2600-2990
Витамины:		
Витамин С (мг)	70	70
Витамин А (мг рет.экв)	1,0	0,8
Витамин Е (мг ток.экв)	15	12
Тиамин (мг)	1,5	1,3
Рибофлавин (мг)	1,8	1,5
Пиридоксин (мг)	2,0	1,6
РР (мг ниац.экв)	20	17
Фолат (мкг)	200	200
Минеральные вещества:		
Кальций (мг)	1200	1200
Фосфор (мг)	1800	1800
Магний (мг)	300	300
Железо (мг)	15	18
Йод (мг)	0,13	0,13

Распределение энергетической ценности при 4-разовом питании

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (таблица 3 Приложение 4 СанПиН 2.4.5.2409-08)	Распределение энергетическая ценность, ккал		
		Юноши 15-18 лет	Девушки 15-18 лет	Средние значения
завтрак	20-25%	645—806	559-699	602-753
обед	30-35%	968-1129	839-978	903-1054
полдник	10%	323	279	301
ужин	25-30%	809-968	699-839	753-903
За день	100%	3000-3450	2600-2990	3010

Примечание: опускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
235	Суп молочный с лапшой и сливочным маслом	250	5,5	4,7	19,8	145	0,08	0,8	25	0,55	148	125	20	0,5
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	83	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,1	1	2	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Йогурт 2,5%	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0,18 5	0,212	0,01 2	0,81	171, 3	143,7	12,1 88	0,07
	ИТОГО завтрак		17,45 2	17,28 5	102,1 2	682,435	0,42 5	8,012	84	2,53	262	320,71	102	4,57
	ОБЕД													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	2,3	2,8	21,3	114,275	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
591	Гуляш из говядины	100/75	40,36	11,44	7,81	311,48	0,28	2,17	0	0,3	40,3	346	52,1	3,76
679	Гречка отварная	200	5,6	11,6	26,8	227,3	0,32	0	0	1,8	48	288	196	6,4
ТК	Кукуруза консервированная	100	1,66	5,6	46,67	120	0,19	2,7	0	0,06	17,5	25	52	1,85
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	20,7	79,425	0,02	0,4	0,2	0,01	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		59,74	31,85	122	1024,18	0,85	27,37	20,2	4,38	235	1037	352	14,5



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
682	Рис отварной со сливочным маслом	200/5	4,8	4,9	23,6	151,8	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
536	Сосиска молочная натуральная	100	21,7	7,8	1,5	162,625	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
ТК	Нарезка из помидор свежих (порциями)	100	1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,9	0,6	9,4	44,25	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Сыр (порциями)	30	16,02	7,8	0	134,28	270	15	177	0,24	69	0,12	0,01	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО завтрак		50,2	22,06	72,92	686,66	270	40,6	177	4,31	225	417,02	109	6,26
	ОБЕД													
206	Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	250	7,5	3,2	23,3	146,175	0,15	1	0	0,8	82	328	48	2,2
608	Котлета мясная (говядина)	100	26,2	14,4	12,8	282,4	0,08	0	0	0,8	21	129	26	1,5
694	Картофельное пюре	200	4,2	3,6	35,7	187,1	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
100	Винегрет из отварных овощей с растительным маслом	100	4,7	6,4	12,2	122,15	0,1	7,3	0,9	5,9	46,1	144,9	41	2,6
883	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,2	16,4	64,1	0	3	0	0,2	12	6	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		52,38	31,81	135,1	1026,625	0,65	18,7	6,9	8,87	239	845,3	185	10,6



День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
384	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	10,8	6,4	25,6	196,8	0,16	0	10	1,65	28	112	42	1,4
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
ТК	Кукуруза консервированная	100	1,66	5,6	46,67	120	0,19	2,7	0	0,06	17,5	25	52	1,85
942	Чай черный	200	0,2	0,1	0,4	3,2	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Йогурт 2,5%	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0,18 5	0,21 2	0,01 2	0,81	171, 3	143,7	12,1 88	0,07
	ИТОГО завтрак		25,61 2	19,28 5	122,2 9	634,86	0,69 5	3,51 2	110, 012	3,69	325, 3	487,6	144, 288	6,84
	ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	4,8	3	32,5	168,075	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2
601	Плов из говядины	200/100	27,91	15,8	45,3	423,715	0,26	0,87	242,4	4,44	62,4	412,5	120	5,2
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
1010	Напиток яблочный	200	1,2	0,1	13,4	55,95	0	0	0	0,2	10	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		46,49	29,21	150,1	1021,29	0,54	28,67	302,4	6,91	177	799,9	203	10,1



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная Геркулес со сливочным маслом	200/5	5,8	13,1	37,6	282,1	0,14	0	29	2,25	38,5	141	58	1,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	83	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,1	1	2	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО завтрак		15,68	23,76	105,2	683,375	0,3	7	88	3,42	143	302,9	105	4,62
	ОБЕД													
195	Суп рассольник с мясом	250	2,5	3,5	34,5	170,875	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
502	Горбуша запеченная с маслом сливочным	100	26,6	16,7	7,4	284,45	0,2	0,9	70	1,2	22	203	30	0,6
692	Картофель отварной	200	3,4	0,4	41,6	185,00	0,2	29	0	0,1	12	54	22	1,6
ТК	Горошек зеленый консервированный	100	6,2	0,4	13	80	0,22	20	0	0,4	40	124	42	1,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	20,7	79,425	0,02	0,4	0,2	0,01	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		49,28	26,01	151,9	1024,45	0,86	62,1	70,2	3,58	168	739	172	7,52



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
ТК	Каша молочная «Забава» (рис + пшено) со сливочным маслом	200/5	5,2	11	39,1	266,425	0,1	0	29	1,85	24,5	108	39	1,1
943	Чай с сахаром	200/15	0,9	0,6	9,4	44,25	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из помидор свежих (порциями)	100	1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
ТК	Сыр (порциями)	30	16,02	7,8	0	134,28	270	15	177	0,24	69	0,12	0,01	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Крекер	100	0,92	1,41	7,32	43,82	2,60	2,50	10,7	0,14	0,00	0,65	0,01	0,00
	ИТОГО завтрак		29,82	21,77	94,24	682,475	273	43,1	216,7	3,9	194	264,67	92,1	4,76
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с крупой и консервами рыбными	250	3,5	3,8	29,3	162,07	0,1	1,8	0	0,8	32	200	30	1
		25	4,4	3,6	0	50	0,05	0	0	2,3	10	70	12,5	0,2
315	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	4	8,6	48,4	274,9	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
586	Мясо тушеное	100	39,6	5,4	7,3	234,375	0,12	0,9	0	0,6	17,1	147	22	1,6
ТК	Кукуруза консервированная	100	1,66	5,6	46,67	120	0,19	2,7	0	0,06	17,5	25	52	1,85
1008	Напиток лимонный	200	0,16	0,04	17	64,75	0,01	4,6	8	0,2	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		58,74	24,2	147,3	1022,795	0,51	45,6	28	7,27	234	633,9	162	6,84

День: понедельник



Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
384	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	3,4	5,8	35,2	197,8	0,06	0	20	2,25	24	36	10	0,4
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из помидор свежих (порциями)	100	1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,1	1	2	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Йогурт 2,5%	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0,18 5	0,21 2	0,01 2	0,81	171, 3	143,7	12,1 88	0,07
	ИТОГО завтрак		12,7	22,98	103,9	688,3	0,43 5	25,2 12	79,0 12	4,83	296, 8	337,6	75,2 88	3,89
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом	250	1,25	3,75	39,5	238,8	0,03	0	0	0,8	32,5	222,5	22,5	0,5
536	Сосиска молочная натуральная	100	21,7	11	1,5	191,425	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
759	Соус красный основной	50	0,6	1	5,1	37,5	0,01	0,4	0	0,3	8	40	6	0,2
688	Макаронные изделия отварные	200	6,4	6,4	28,4	189,7	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
ТК	Горошек зеленый консервированный	100	6,2	0,4	13	80	0,22	20	0	0,4	40	124	42	1,4
883	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,2	16,4	64,1	0	3	0	0,2	12	6	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		46,33	27,76	138,6	1026,225	0,65	23,4	0	5,77	168	722,9	130	7,82

День: вторник



Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
679	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	4	3,5	24,2	138,25	0,16	0	0	1,8	24	144	58	3,2
	консервы Говядина тушеная	100	23,6	5,4	15,3	210	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,9	0,6	9,4	44,25	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Крекер	100	0,92	1,41	9,32	51,32	2,60	2,50	10,7	0,14	0,00	0,65	0,01	0
	ИТОГО завтрак		37,9	11,77	109,3	687,095	3,04	11	10,7	3,61	145	450,55	127	7,82
	ОБЕД													
170	Борщ из свежей капусты с мясом	250	5,7	3,5	27,2	156,3	0,05	12	0	0,8	60	190	25	1
622	Оладьи печеночные со сливочным маслом	100	14,5	7,8	6,1	151,075	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
694	Картофельное пюре	200	4,2	3,6	35,7	187,1	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
100	Винегрет из отварных овощей с растительным маслом	100	4,7	6,4	12,2	122,15	0,1	7,3	0,9	5,9	46,1	144,9	41	2,6
959	Какао с молоком	200	2,3	0,8	8,9	47,475	0,06	0,6	0,04	0,8	72,2	78,4	14,8	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Йогурт 2,5%	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0,18 5	0,21 2	0,012	0,81	171, 3	143,7	12,1 88	0,07
	ИТОГО обед		39,25 2	24,78 5	139,4 2	915,96	0,92 5	23,6 12	7776,9 52	10,5 8	378, 1	832,9	149, 088	11,9 9



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
ТК	Каша молочная (геркулес + пшено) со сливочным маслом	200/5	11,2	7,4	31,6	238	0,15	0	20	1,75	33	126	50	1,5
942	Чай черный	200	0,2	0	0,1	1,175	0,02	0,6	0	0	65	50	12	0,8
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,1	1	2	0	0
ТК	Кукуруза консервированная	100	1,66	5,6	46,67	120	0,19	2,7	0	0,06	17,5	25	52	1,85
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сушки	50	5,2	0,5	14,43	79,4125	0,5	0,05	0	0	7	5	28	0,5
	ИТОГО завтрак		24,04	22,46	127,5	683,2875	0,97	3,35	79	2,88	144	287,9	163	6,37
	ОБЕД													
197	Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,7	2,2	28,7	150,225	0,12	12,4	0	0,8	48	197	34	1,2
601	Плов из говядины	200/100	24,91	20,8	41,3	441,715	0,26	0,87	242,4	4,44	62,4	412,5	120	5,2
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
1010	Напиток яблочный	200	1,2	0,1	13,4	55,95	0	0	0	0,2	10	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		44,49	28,21	134,5 7	946,165	0,53	20,2 7	242,4	6,61	161, 4	766,9	197, 6	9,82



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	ЗАВТРАК													
679	Перловка отварная	200	1,8	4,8	9,1	84,525	0,06	0	0	2,4	38	202	28	1,2
536	Сосиска молочная натуральная	100	21,7	11	1,5	191,425	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	32,4	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8
ТК	Нарезка из помидор свежих (порциями)	100	1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
ТК	Сыр (порциями)	30	16,02	7,8	0	134,28	270	15	177	0,24	69	0,12	0,01	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО завтрак		47,7	26,16	81,42	689,93	270	40	177	4,71	243	517,02	101	6,66
	ОБЕД													
201	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	3,5	3,25	32,25	120	0,03	0	25	0,8	60	205	22,5	0,25
561	Бефстроганов из говядины	100	21,6	18,7	7,18	281,625	0,2	0,9	70	2	22	203	30	0,6
679	Гречка отварная	200	5,6	11,6	26,8	227,3	0,32	0	0	1,8	48	288	196	6,4
ТК	Сайра консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное	100	6,9	5,8	17,16	144,15	0,03	3	20	7,3	185	230	56	0,9
1008	Напиток лимонный	200	0,16	0,04	17	64,75	0,01	4,6	8	0,2	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		46,34	36,4	144	1022,325	0,58	15,9	129	11,6	352	879,4	177	5,59



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
384	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	14,8	6,4	27,6	220,3	0,16	0	10	1,65	28	112	42	1,4
ТК	Нарезка из огурцов свежих (порциями)	100	2,7	0,1	16,5	73,575	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
959	Какао с молоком	200	2,3	1,5	8,84	53,55	0,06	0,6	0,04	0,8	72,2	78,4	14,8	0,5
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,1	1	2	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Крекер	100	2,92	1,41	17,32	89,32	2,60	2,50	10,70	0,14	0,00	0,65	0,01	0,00
	ИТОГО завтрак		28,5	18,37	105	681,445	2,8	10,1	79,74	3,76	139	302,95	91,9	4,12
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с клецками и мясом	250	4,17	3,602	22,62	133,923	0,08	5,71	5,5	0,8	17,9	52,2	18,5	0,78
708	Капуста тушеная	200	7,6	6,6	34,4	218,8	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
619	Тефтели мясные с соусом	115/50	25,1	10	13,6	247	0,04	1	0	1,16	24	118	21	0,9
759	Соус красный основной	50	0,6	1	5,1	37,5	0,01	0,4	0	0,3	8	40	6	0,2
ТК	Горошек зеленый консервированный	100	6,2	0,4	13	80	0,22	20	0	0,4	40	124	42	1,4
943	Чай с сахаром	200/0,8	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО обед		51,15	32,21	134	1023,723	0,33	45,01	5,53	11,9	295	483,6	182	13,2





Лист согласования к документу № 03-00-03/16-4022-2020 от 07.08.2020. В ответ на № 03-7774-2020 (04.08.2020)

Инициатор согласования: Цыренжапова А.Д. специалист-эксперт

Согласование инициировано: 06.08.2020 06:37

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Тип согласования: **смешанное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания/Комментарии
Тип согласования: последовательное				
1	Хандарова И.П		Согласовано 07.08.2020 04:51	-
Тип согласования: последовательное				
2	Бальжанова В.Е.		ЭП Подписано 07.08.2020 04:55	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088661

Владелец Нимаев Бимба Жигмитович

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026