



Утверждаю:

Директор ООО "Лагвица"

Панфилова С.К.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 01.09.2025-31.05.2026г.

Рацион: **Шведский стол**

Сезон: **осенне-зимний**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед														
80 001	Картофель с чесночным маслом	150	5	5	37	210		44	30		30	131	51	2
312	Картофельное пюре.	150	5	2	35	184		41	10		84	162	53	2
80 002,01	Картофель по деревенски	150	4	5	36	207		44	30		26	129	51	2
203,01	Макароны отварные	150	16	2	68	490					28	126	23	2
304	Рис отварной	150	4	3	37	188			14		27	77	29	1
457	Гречка отварная	150	6	2	29	154					17	151	100	3
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239	1				75	182	71	6
259	Жаркое с мясом	250	3	6	10	141		24	18		30	85	35	1
386	Котлета мясная	50	10	10	2	136		1			14	101	13	2
278	Тефтеля мясная	50	4	5	2	66		1			9	45	7	1
80 003	Курица жареная	50		5		45					4	1		
13 027	Отбивная с курицы с овощами и сыром	60	8	9	4	128		4	52		35	12	17	1
243	Сосиска отварная	50	5	10		113					13			1
291	Плов с курицей	50	1	1	6	32					4	13	5	
364	Печень по строгановски	50	6	2	3	48		10	2463		9	99	7	2
80 004	Перец фаршированный	150	11	10	5	135		3			20	111	21	3
364	Печень по строгановски	50	6	2	3	48		10	2463		9	99	7	2
410	Оладья из печени	50	9	4	5	91		17	4100		9	161	11	4
229	Рыба тушеная с овощами	50	3	2	1	32		1	3		4	4	2	
424,04	Выпечка в ассортименте	100	11	5	53	385					33	142	49	3
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
13 021	Салат "Летний"	50	1	2	2	28		10			12	18	9	
1 039	Винегрет овощной	50	1	5	4	68		6			19	26	11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			4	22		1			3		1	
376	Чай черный с сахаром	200	2	1	3	25		1	6		56	93	50	9
377,1	Чай с лимоном	200	2	1	4	31		2	5		50	83	44	8
	Сок фруктовый	200												
Итого за Обед			145	108	392	3341	1	237	9147		629	2065	671	55
Итого за день			145	108	392	3341	1	237	9147		629	2065	671	55