



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся начального общего образования, получающих основное и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПШТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- *Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд солидарности санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- *Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.
- *СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- *Картека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Копь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- *Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- *Картека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Опищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.-2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

с 12-летнего старшего начальной категории

Целия 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жир, г													
Завтрак																	
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,29	44,04	0,09	0,13	0,07	54,91	144,24	125,27	15,30	1,24	89,08	143,94	0,04	14,45
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,01	45,00	2,40	3,00	0,05	0,07	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	6,90	23,20	9,90	0,37	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,08	0,36	10,02	0,00	0,06	0,03	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,00	0,00	1,65
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	1,67	0,00	0,01	0,45	0,00	6,65	5,56	0,65	24,48	0,00	0,02	70,40
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	8,61	41,36	10,47	0,03	0,03	1,83	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого завтрак:	550	14,74	15,59	87,67	12,23	0,28	0,16	105,17	188,28	234,64	57,59	6,38	497,88	147,66	2,08	170,34
Обед																	
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	5,00	0,02	0,02	5,00	25,00	21,09	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
132/1тов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	0,22	0,08	226,90	0,00	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	20,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,50	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
11/17/010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	0,02	0,02	10,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	830	17,47	16,57	96,56	134,25	0,44	0,29	487,75	210,73	318,74	126,99	7,06	1631,15	103,48	4,83	75,66
Полдник																	
1027/2022	БУЛЮК С ПОВИДОМ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,15	0,07	4,55	36,65	61,14	12,14	0,96	124,09	14,41	3,09	13,58
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	8,63	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	400	6,84	4,04	79,834	144,8716	0,196509	0,116359	9,377	60,08415	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,17885	3,37079	91,021563
	Всего:	1780,00	39,06	36,20	264,06	161,35	0,92	0,56	602,29	469,08	644,85	216,20	19,76	2762,84	269,32	10,29	337,02
День 2																	
Завтрак																	
193/2016	КАША МЯГКАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ	260	7,79	7,80	42,12	266,53	0,11	0,01	2,66	159,49	148,09	24,73	0,56	232,34	11,25	2,55	33,15
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	19,68	94,00	0,00	0,32	0,08	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛОБРИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	165,40	5,40	3,40	0,64	10,09	0,00	0,00	0,00
12/20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (прощаня промышленного) 1 шт.	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	1,65	0,00	4,35	3,00	0,52	16,50	0,00	0,00	0,60
	Итого завтрак:	555	15,00	16,86	100,50	627,80	207,79	7,46	42,23	194,43	226,79	54,28	2,83	352,23	11,25	2,65	34,76
Обед																	
373/39/2016/70	НАРБЛА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	100	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	105,70	29,40	14,35	0,81	207,90	2,80	0,11	15,40
122/2016	РАС СОЛЫБК ЛЕВНИ РАДСКИ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	0,99	493,25	25,08	2,15	25,83
318/66/2016	КОТ ЛЕТА К УРИНА С СОУСОМ 70/30	100	13,29	5,54	13,23	154,65	1,60	0,13	0,08	51,97	0,04	109,55	50,88	1,35	204,24	11,29	13,04
354/2016	ЛЮБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,31	26,47	168,85	31,15	0,17	0,15	34,86	116,57	39,62	1,48	819,92	82,13	1,01	51,75
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	1,50	0,00	5,40	2,70	0,72	81,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	870	23,72	15,42	100,02	636,18	134,78	0,54	1,79	405,11	391,06	152,19	6,63	1979,91	122,54	17,49	172,89
Полдник																	
54/26/74/11	ОМЛЕТ С ГОРОХОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,55	0,08	0,11	61,01	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	167	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	5,56	0,65	24,48	0,00	0,02	70,40
	Итого полдник:	350	9,49	14,79	29,95	291,49	7,02	0,16	106,44	85,63	128,88	34,27	2,97	218,67	12,44	2,39	84,59
	Всего:	1775	48,21	47,07	280,47	1555,46	349,59	8,16	441,8	416,07	746,74	240,74	12,43	2550,81	146,23	22,53	293,25

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г		Плотная консистенция		Зернистая консистенция, вода	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мкг	F, мкг
		белок, г	жир, г	углевод, г															
Завтрак																			
207/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (СОСОВЫЕ)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	0,018	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,22	87,00	0,60	0,00	6,00
209-263/2016	"ЭРЕНД" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,26	0,069	0,10	36,68	0,07	19,35	104,30	19,57	1,18	196,00	3,68	1,12	33,77
354/2016	ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬНАЯ	150	3,25	4,34	27,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,33	667,50	68,41	0,84	41,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	7,04	0,32	19,68	91,00	0,00	0,08	0,07	0,00	0,00	9,20	33,60	23,80	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАНОМ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	27,60	23,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
420/2016	ШАР С САХАРОМ	200	0,056	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
	Итого завтрак:	550	19,70	19,45	76,81	563,06	33,47	0,39	0,30	78,75	1,08	126,15	327,08	97,66	5,84	1124,78	74,01	4,38	163,65
Обед																			
8/9/2011	МЯС СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,95	1,23	21,02
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	17,70	0,11	0,10	29,01	0,16	40,05	83,97	22,06	1,03	377,51	40,96	3,49	34,55
568/2022	КУРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	30,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,98	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	7,60	3,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02	
423/2016	ШАР С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/10/4	200	0,04	0,00	10,19	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	35,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РАЖАНОМ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,38	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,43	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44
	Итого обед:	970	37,83	47,00	105,58	647,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	222,29	12,47	1582,50	117,61	33,46	360,36
Полдник																			
366/2022	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧАЯ С КУРАТОМ	150	3,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПЛОТНЫЙ СОРТОВЫЙ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	35,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	300	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,80	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
	Всего:	1900,00	69,08	70,29	225,01	1818,41	75,85	1,12	0,92	474,40	7,43	540,98	1126,94	388,84	20,09	3265,24	233,41	45,83	555,39

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г		Плотная консистенция		Зернистая консистенция, вода	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мкг	F, мкг
		белок, г	жир, г	углевод, г															
Завтрак																			
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,50	75,24	5,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,03	0,04	31,25	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44
423/2016	ШАР С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,45	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
19/2016	ХЛЕБ РАЖАНОМ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	27,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
	Итого завтрак:	550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69
Обед																			
189/2022	ПЕЧЕНОЧКИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОСОВЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,25	29,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
131/2010	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,52	483,08	45,22	0,74	35,77
629/2022	СТАРЕТИН ОТВАРНЫЕ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64
481/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	7,60	7,54	44,53	272,45	0,00	0,13	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74
18/2016	ХЛЕБ РАЖАНОМ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	35,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	870	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	846,36	0,22	170,08	411,08	161,89	8,93	1460,48	289,18	21,67	189,82
Полдник																			
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,50	75,24	5,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,03	0,04	31,25	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
462/2016	БИС ЛЮМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	3,60	3,60	36,00
	Итого полдник:	350	9,25	11,01	29,49	259,55	0,565	0,134429	0,45246	84,085	0,270928	269,25	309,87	41,6	0,56	378,076	22,15335	17,9819	69,4868
	Всего:	1770,00	54,81	39,28	216,09	1454,87	212,61	0,88	1,06	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	2396,04	320,34	56,53	451,00

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г		Пшеница цельнозерновая		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белая, г	жирная, г	углеводистая, г	жирная, г														
Завтрак																			
19/20/16	КАША ИЗ ОДСЯВЯНА ХЛОББЕД "ТЕРКУ" ЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	0,20	0,23	50,00	0,10	170,85	240,81	67,36	1,54	311,34	43,56	2,53	42,47
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,34	14,76	70,50	0,09	0,06	0,02	0,00	0,00	6,99	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
418/20/16	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,7	15,96	117,02	1,30	0,03	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,56	341,74	0,00	7,13	20,00
III	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,56	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
	Итого завтрак:	560	21,66	98,98	603,65	3,49	0,57	0,53	0,86	86,20	6,20	384,19	486,62	134,57	5,87	825,18	87,63	13,64	81,24
Обед																			
70/71/20/11	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,16	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
140/20/16	СУПС ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74
467/20/22	КОФЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,91	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,90	0,95	362,22	122,72	11,04	484,87
14/3/20/17	РАГУ ОВОДНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	253,60	22,51	0,12	0,10	733,29	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,94
35/2/20/11	КАСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	23,99	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,99	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	870	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,02	610,13
Полдник																			
III	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,56	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
4/20/20/16	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/20/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	0,55	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,83	0,00	16,33	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	0,00	0,76
	Итого полдник:	380	6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
	Всего:	1810	53,96	59,55	232,20	1746,91	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50	3183,42	270,95	37,89	857,00

Целевая 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пшеница цельнозерновая		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белая, г	жирная, г															углеводистая, г
Завтрак																			
471/33/3/20/22	ВИШНЯ С СОУСОМ МЕЛАНС ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	1,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
30/5/20/17	КАША РИСОВАЯ ВЯЖАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	0,031	0,02	27,00	0,08	4,53	59,70	19,33	0,40	40,40	0,54	5,89	19,47
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,63	7,20
4/20/20/16	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
	Итого завтрак:	550	17,94	9,77	80,00	480,30	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	72,21	309,55	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обед																			
189/20/22	ЛЕЧО / ЦИРА КАВАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
35/2/20/22	ХАРЧОТОВАЛДИНА	250	9,03	15,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,11	16,61	92,03	22,17	1,12	153,60	42,76	2,81	30,26
294/20/22	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕВЬЮ	240	25,78	16,12	47,00	385,80	81,21	0,63	2,71	967,754	1,17	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
11/17/20/19	РАПИТОК ИЗ ПШЕНИЦА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	165,40	0,00	12,09	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00	
403/20/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	0,55	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,90	3,01	10436,12	1,58	146,49	716,17	149,31	16,90	2332,03	227,09	53,08	467,17
Полдник																			
70/71/20/11	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	0,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
30/5/20/17	КАША РИСОВАЯ ВЯЖАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/20/22	ФРИКАДЕЛЬКА	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,33	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
4/20/20/16	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	Итого полдник:	400	12,275	4,955	41,68	260,53	1,829	0,174487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,33901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,503	433,5099
	Всего:	1880	70,9012	49,1212	236,8437	1616,0823	474,794	1,373882	4,330162	10546,56	2,1172	265,7718	1201,05524	299,1722	23,64429	3158,1639	392,76086	86,263	1340,2432

Целевая 2

Лист 7

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жир, г														
Завтрак																	
173/2016	КАША КОРЮЧЬЯА ПШЕННАЯ	750	10,80	13,82	55,40	300,00	1,20	0,25	0,22	57,35	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	19,18
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,01	0,13	45,00	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	6,90	9,90	0,57	35,70	0,00	0,00	0,57
4/32/2016	ЧАН С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 18% 10/4	200	0,04	0,00	10,16	41,26	1,67	0,00	0,01	4,83	14,20	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого завтрак:	590	13,55	21,67	89,01	609,22	13,34	0,34	0,28	107,61	292,52	80,40	6,70	624,83	39,27	4,31	183,87
Обед																	
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
13/2016	СУПЕРЪЯСНИК	250	2,55	6,38	13,78	133,67	25,65	0,09	0,08	259,82	79,81	21,98	0,80	323,76	33,80	7,53	24,25
466/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20,48	23,78	37,71	446,66	20,55	0,17	0,17	88,12	169,63	224,36	6,10	1,72	306,84	123,72	11,98
451/2016	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	9,00	2,70	0,77	84,00	0,00	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАННЫЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,60	0,08	0,04	0,00	13,20	77,60	2,60	1,80	97,60	1,28	2,30
	Итого обед:	870	29,63	31,18	109,13	840,83	52,20	0,44	0,33	354,44	442,67	135,98	6,45	1004,80	159,40	21,60	119,94
Полдник																	
262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	175,09	1,27	0,06	0,17	31,95	110,26	18,27	0,38	173,13	27,98	1,98	24,58
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,01	0,13	45,00	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	4,60	16,80	0,38	25,80	0,00	0,00	0,58
415/2016	КАЧАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	17,20	0,77	102,20	29,60	8,10	27,80
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	480	10,96	15,4745	60,164	428,305	12,9075	0,17379	0,35275	104,7	64,2825	66,0006	4,34492	603,1082	37,839	4,16	130,484
	Всего:	1940	54,1385	68,3205	258,308	1878,258	78,1475	0,96	0,96001	586,75	762,1214	283,3806	17,40602	2293,7412	236,507	30,069	438,2904

Лист 8

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жир, г														
Завтрак																	
8/18/2017	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,50	1,04	1,24	16,59	0,00	0,00	0,00	14,44	11,99	3,61	0,25	20,14	0,00	0,25	0,00
305/2017	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗЛАЯ	180	9,95	10,74	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	37,00	166,67	158,09	5,32	171,02	0,00	30,81	0,17
399/2017	ЯЙНО-ОТВАРЖЕ ТВОРОГ	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,04	0,22	1,30,00	96,00	0,00	1,25	70,00	10,00	15,55	27,50
18/2016	ПШЕНИЧНЫЕ ФРУКТОВОЙ НАЛИЧКОН	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	11,18	38,85	5,84	46,57	25,66	3,71	10,16
470/2016	ЧАН С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	3,77	6,65	3,08	24,18	0,00	0,02	70,40
	Итого завтрак:	550	23,99	24,96	92,34	650,07	1,55	0,35	0,42	187,47	341,15	184,87	8,45	364,16	35,66	50,14	108,70
Обед																	
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
13/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,19	0,13	245,85	108,21	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,30	92,40	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАННЫЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
	Итого обед:	950	19,71	17,28	93,55	621,87	122,72	0,51	0,32	482,58	347,87	141,07	11,96	1981,32	107,24	5,11	153,48
Полдник																	
253/7	ЮМЛЕТ НА ТУРАЛЬФИИ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,33	0,04	0,23	126,36	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,05	0,01	0,00	3,45	12,60	4,95	19,35	0,00	0,00	0,79
18/2016	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЛИЧКОН	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	11,18	38,85	5,84	46,57	25,66	3,71	10,16
465/2016	МОЛОКО БИЙМЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	180,00	28,00	0,20	292,90	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,84	0,21882	0,57394	185,96	334,5225	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
	Всего:	1850	61,80158	61,83044	227,63554	1650,5852	127,103	1,07299	1,317644	856,01	613,125	372,6898	22,59286	2793,051	203,1876	77,1471	341,0048

Лист 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белок, г	жир, г	углевод, г														
Завтрак																			
22/02/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	13,08	9,52	58,72	374,10	0,11	0,13	0,07	54,01	0,18	182,46	123,27	20,27	1,65	89,98	144,84	0,04	14,43
13/20/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,23	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,00	0,28
18/20/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	16,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76
19/20/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,20	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60
4/21/2016	НАЙС МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	13,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00
	Итого завтрак:	550	21,78	19,12	116,05	725,70	1,44	0,31	0,22	111,41	3,83	339,46	292,71	80,72	5,28	339,98	150,72	3,34	135,00
Обед																			
12/02/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,56	161,50	8,46	0,02	0,07	20,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,58	16,78
12/27/2022	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,03	16,78	0,09	0,07	31,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	49,25	25,08	2,15	33,81
5/6/2022	КУРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	6,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
3/4/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	4,04	165,50	29,64	2,48	10,02	
18/20/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/20/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
4/21/2022	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	23,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
	Итого обед:	870	37,02	43,71	98,36	938,03	30,42	0,46	0,34	257,77	0,12	197,56	540,25	207,27	9,74	1387,92	111,49	31,26	210,16
Полдник																			
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗИП	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	0,01	32,07	37,28
6/02/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	11,42	7,09	0,35	30,36	0,46	0,10	4,70
4/20/2016	НАЙС САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	9,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
	Итого полдник:	350	20,53	15,9925	29,036	346,51	0,6363	0,07403	0,30765	66,917	1,50153	180,702	260,023	35,889	1,6268	189,598	10,469	32,172	111,975
	Всего:	1770	79,324	78,825	243,441	2010,235	32,4963	0,841766	0,86605	436,0942	5,445654	717,722	1092,978	323,874	16,6513	1917,4962	272,675	66,767	457,2778

Лист 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белок, г	жир, г	углевод, г														
Завтрак																			
7/07/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,37	87,00	0,60	0,00	6,00
25/02/2017	РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	237,21	53,07	2,63	1026,00	12,99	19,95	161,66
18/20/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	33,60	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/20/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,04	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
3/22/2011	КОРСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
	Итого завтрак:	550	23,34	17,05	80,11	586,90	22,61	0,39	0,25	523,12	0,00	88,52	365,67	98,71	6,03	1347,40	15,47	22,24	180,42
Обед																			
7/07/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
2/17/2022	БОРЩ СЫРСКИЙ	250	7,22	8,64	15,44	169,14	17,38	0,08	0,06	161,35	0,00	55,15	79,90	35,12	1,92	385,13	36,73	2,48	23,25
23/4/2006/2011/2012	ВИТОНОВ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	15,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
3/8/2022	РИЗОТТО	180	4,04	14,94	39,93	310,81	17,66	0,06	0,16	82,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	121,45	13,03	492,84
4/8/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,30	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/20/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/20/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,04	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	900	27,43	36,67	118,97	926,60	45,21	0,46	0,44	316,78	0,33	186,31	626,86	156,32	9,62	1671,61	262,67	28,57	936,96
Полдник																			
7/07/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25
25/02/2017	РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	180	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
4/21/2016	НАЙС МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00
18/20/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
19/20/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	Итого полдник:	405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,6981	65,56	32,35	830,6405	13,8662	14,375	219,1734
	Всего:	1855	65,355	65,435	243,035	1844,6	81,35	1,0699	1,90656	1172,035	3,84573	447,11	1246,227	320,59	18,885	3849,649	291,9895	65,188	1336,554
	ВСЕГО за 10 дней:	18330	596,70	575,92	2371,09	17129,05	1658,28	17,69	57,15	18065,61	35,84	5422,86	10191,88	3019,63	185,68	28169,46	2636,37	498,50	6405,98
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1833	59,67	57,59	237,11	1712,91	165,83	1,77	5,72	1806,56	3,58	542,29	1019,19	301,96	18,57	2816,95	263,64	49,85	640,60

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Меню: 10 дневное
Режим питания: 3 разовый

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Примерная норма от 60 суточной 75% потребности в пищевой продукции в день, г	(67,5%) Средняя норма среднесуточной потребности в пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										норма на 10 дней	% выполнения	
				1 день	2 день	Здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10 день			
1	Хлеб ржаной	72-90	81,00	40,00	70,00	60,00	60,00	20,00	45,00	70,00	70,00	70,00	75,00	530,00	810,00	65,4
2	Хлеб пшеничный	120-150	135,00	50,00	98,90	80,00	64,80	53,70	94,00	70,00	70,00	70,00	94,25	760,65	1350,00	56,3
3	Мука пшеничная	12-15	13,50	43,89	0,90	25,40	44,50	2,48	3,00	0,00	0,00	0,00	3,69	123,86	135,00	91,7
4	Крупы, бобовые	30-37,5	33,75	20,30	45,04	84,90	72,00	38,50	76,81	63,80	65,00	65,00	37,50	588,85	337,50	174,5
5	Макаронные изделия	12-15	13,50	62,40	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	80,00	75,00	0,00	253,40	135,00	187,7
6	Картофель	112,2-140,25	126,23	50,00	229,00	178,30	42,90	143,20	203,94	50,00	75,00	197,20	1189,54	1262,30	94,2	
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соевые и чашевые (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	192-240	216,00	362,47	158,98	169,09	213,58	263,58	207,53	184,33	361,47	113,90	357,18	2392,11	2160,00	110,7
8	Фрукты свежие	111-138,75	124,88	200,00	34,00	104,00	104,00	130,00	100,00	100,00	100,00	30,00	30,00	1066,00	1248,80	85,4
9	Сухофрукты	12-15	13,50	20,00	20,00	7,50	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	107,50	135,00	79,6
10	Соки плодовоовощные	120-150	135,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	400,00	1350,00	29,6
11	Масло Ий категории	46,8-54,6	58,50	17,50	0,00	39,60	0,00	0,00	25,00	17,50	0,00	0,00	0,00	99,60	585,00	17,0
12	Субпродукты (печень)	24-30	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115,20	270,00	42,7
13	Птица	31,8-39,75	35,77	0,00	48,30	109,00	70,20	26,18	0,00	0,00	48,00	109,00	135,70	546,38	357,70	152,7
14	Рыба (филе)	46,2-57,75	51,97	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	96,00	0,00	0,00	0,00	57,75	220,75	519,70	42,5
15	Молоко	210-262,5	236,25	19,25	165,00	211,70	80,00	135,00	0,00	360,50	218,00	45,10	62,75	1297,30	2362,50	54,9
16	Кисломолочная продукция	108-135	121,50	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	1215,00	14,8
17	Творог (5% - 9% в.д.ж.)	36-45	40,50	0,00	0,00	0,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	138,88	405,00	34,3
18	Сыр	9-11,25	10,12	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	26,80	0,00	59,00	101,20	58,3
19	Сметана	6-7,5	6,75	0,00	7,50	1,50	10,50	0,00	0,00	7,30	0,00	7,50	7,50	52,00	67,50	77,0
20	Масло сливочное	21-26,25	23,62	3,60	37,05	16,60	11,50	5,00	25,80	7,20	20,20	1,80	162,85	236,20	68,9	
21	Масло растительное	10,8-13,5	12,15	14,42	4,60	16,00	8,80	12,10	5,80	13,50	15,50	19,80	119,92	121,50	98,7	
22	Яйно, шт.	24-30	27,00	6,80	50,00	5,70	12,00	12,00	8,40	95,00	0,10	0,00	0,00	190,00	270,00	70,4
23	Сахар	21-26,25	23,62	35,35	30,80	21,61	38,69	47,50	24,65	40,80	35,90	37,80	328,60	328,60	236,20	139,1
24	Кондитерские изделия	9-11,25	10,12	30,00	15,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,00	101,20	64,2
25	Чай	1,2-1,5	1,35	0,70	0,70	1,40	0,70	1,40	1,40	0,70	1,40	0,70	9,80	13,50	13,50	72,6
26	Какао-порошок	0,72-0,9	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	1,50	0,00	5,50	8,10	67,9
27	Кофейный напиток	1,2-1,5	1,35	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	13,50	59,3
28	Дрожжи хлебопекарные	0,18-0,22	0,20	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	2,00	22,5
29	Крахмал	2,4-3	2,70	0,00	0,00	0,90	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	16,00	27,00	59,3
30	Соль пищевая йодированная	3-3,75	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	3,37	33,70	33,70	100,0
31	Специи	1,2-1,5	1,35	0,20	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,25	0,23	1,28	13,50	9,5

Пронумеровано и
продуковано
« 20 » _____
Л. С. Сафран
ФИО _____
подпись _____