



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее 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. Кушмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делта плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотылькин М. П. (ГОУ ВПО ШТТУ), 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 содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В. И. Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В. Р. Кушма, 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: прак. 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

* Картоотека 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 Коваль 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., Гапаров М. М. Г., 2014 г. - с. 459

* Картоотека 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. Савинов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФНИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСИОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г. Г. Онисченко, В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, В. В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023 год

7-Плет. льютая категория

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	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	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
30/7/2011	ОВОЩИ С СЕЖЕ СОСЫСЫ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00	
13/2/2016	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	306,93	27,45	2,25	23,68
32/7/2022	КАПУСТА УШЕННАЯ С ГОРЯЧЕЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	106,08	0,00	86,57	90,07	35,40	1,46	383,99	54,77	0,73	32,16
11/12/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	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:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	119,05	0,43	0,26	393,49	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	53,40
Полдник																			
10/7/2022	БУЛДОК С ПОВИДОМ	100	5,49	3,49	51,01	234,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,58
48/4/2016	СОФ. ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,39	30,20	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
40/3/2016	ФРУКТЫ С СЕЖЕ	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
	Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,196509	0,116359	9,377	0,00842	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,17885	3,37979	91,021565
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	133,92	0,63	0,37	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83	2075,58	102,24	7,46	164,42

№, рецептура		Наименование блюда		Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	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	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
					белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																					
37/38/29/2016		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СОЛЕННЫЕ		60	0,62	0,08	2,12	12,20	47,00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	8,80
12/2/2016		РАССОЛЫВ. ПЕНИНГ РАКШИН		200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,66
31/8/3/2016		КОПЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30		100	13,29	8,54	13,23	154,65	1,60	0,13	0,08	51,97	0,04	22,40	109,55	50,88	1,35	204,24	11,29	13,04	64,33
33/4/2016		ПРОЕ. КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	35,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
43/1/2016		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,12	0,12	22,90	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
18/2/2016		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
19/2/2016		ХЛЕБ РАЖАНО		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	0,99	48,80	0,64	1,10	4,80
		Итого обед:		770	23,62	14,15	100,40	625,37	90,97	0,51	1,14	314,96	1,12	149,34	360,43	140,64	6,22	1664,69	102,63	16,85	151,27
Полдник																					
5/4/26/7/11/1		ОМЛЕТ С ГОРХОМ ЖЕЛЕЗНЫМ		100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,89	1,17	8,73
13/2/2016		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж		10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	43,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2/2016		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
4/3/2/2016		МАСЛО САХАРНОЕ И ЛИМОННОЕ 186/104		200	0,04	0,00	10,10	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
		Итого полдник:		330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87	2,07	169,87	11,80	1,29	79,79
		Всего:		1100	31,7867	28,70505	123,67185	882,0643	97,9905	0,6277	1,2781	421,4009	1,3668	228,367	450,508	163,507	8,288	1834,563	114,435	18,1347	231,065

№, рецептура	Наименование блока	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г													
Обед																		
8/9/2011	ИВРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	3,66	6,94	78,65	8,76	0,02	0,03	21,32	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
10/8/2017	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,79	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	31,84	66,98	18,38	0,83	301,74	32,93	2,80	27,48
5/8/2022	КУРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	20,26	188,96	21,06	1,45	320,11	46,68	24,80	141,96
3/4/2/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	185,75	0,00	0,15	0,07	2,75	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,30	2,07	8,35
4/3/2/2016	МАСЛО САХАРНОЕ И ЛИМОННОЕ 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
40/3/2016	ФРУКТЫ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44
Итого обед:		870	36,38	35,96	100,18	874,41	32,44	0,49	0,34	228,41	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86	343,80
Полдник																		
3/6/2/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЖАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2/2016	СЫР ТВОРОГ (ПОДУТВОДНЫЙ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,04	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	КОФЕ ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	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	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
Всего:		1250,00	47,93	45,80	142,80	1182,72	34,21	0,69	0,57	338,64	631	394,91	757,57	263,18	1922,40	152,16	39,85	375,18

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			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	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
18/2022	БЕЧО ОВОЩИ-КАШНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
13/2010	СВЕКОЛЫК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,53	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
5/9/2022	ФРИКАСС ИЗ ПИЩЫ	100	20,79	3,78	5,02	133,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,23	171,59	74,89	1,27	293,68	27,73	0,13	113,64
6/30/2022	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,84	6,12	37,11	222,05	0,09	0,11	0,03	23,78	0,10	22,83	30,18	9,10	0,94	67,10	129,79	0,08	12,29
4/4/2016	СЫР-ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,50	29,30	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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,32	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	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:	770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,08	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,12
Полдник																			
22/2011	ВУДЛИН ИЗ ТВОРОГА С САХАРОМ	100	16,09	11,38	17,83	240,83	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	145,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
ПП	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	0,012	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00
4/6/2016	БЕЗМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,30	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	23,30	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
	Итого полдник:	300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	0,16	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79
	Всего:	1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	0,61	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			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	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
7/6/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	13,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
14/6/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,19	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82	60,47
4/6/2022	КОЛЕТОВА РАВНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,09	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	1,04	484,87
14/2/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,63	16,48	12,09	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	35,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,79
3/5/2011	КАСЛЕ ИЗ СВЕЖИХ 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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	6,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	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:		770	26,50	21,95	88,60	676,81	48,16	0,48	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,00	1761,79	157,23	19,70	606,09
Полдник																			
ПП	КОЛЕТЫ С ПОРЦИОНАМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	307,90	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
4/20/2016	КАШИ 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
4/6/2016	ФРУКТЫ С СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,48	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
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

День 6

День 6	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			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	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
				Итого																
				белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																				
18/2022	БЕЧО ПИРА КАБАЧКОВАЯ		60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
25/2/2021	ХАРИСО ГОРЯЧИЙ		200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
2/9/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНОМ		200	21,49	13,44	39,17	321,59	67,68	0,53	2,26	806,42	1,23	51,62	474,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	278,17
11/2/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	12,65	68,77	206,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,64	10,09	0,00	0,00	0,00
4/3/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,48	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	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН		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:		820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Полдник																				
7/6/2011	ОВОЩИ С СВЕЖИМ СОЛЕНИЕМ		25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	33,25	0,75	0,08	4,25
3/3/2017	КАША РИСОВАЯ СВЕЖАЯ		100	1,30	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,60	0,45	4,91	16,24
4/7/2022	ФИШЕТО		60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,64	0,80	234,09	80,13	9,69	339,46
4/20/2016	КАШИ 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
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН		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	290,53	1,829	0,17487	1,129344	41,407	0,2534	47,0643	235,435901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,50404	433,5109
	Всего:		1220	47,587	32,557	145,973	1041,86	388,374	0,966263	3,634958	8637,2	1,577	174,4193	849,427693	190,9522	17,439	2573,3106	254,7604	59,73682	831,2255

Дет. 7		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			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, мкг	Se, мкг	F, мкг
№ рецептура	Обед			белки, г	жиры, г	Углеводы, г														
Обед																				
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00		
13/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00		
406/2022	ПАСА С ЛОБОННАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	235,20	193,01	9,99	21,61		
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	3,98	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,60	0,60	0,09	2,40		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	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:			21,40	25,80	93,90	709,22	0,37	0,27	308,00	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57		
Полдник																				
262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	177,69	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	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	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38		
415/2016	КАША С МОЛОКОМ	200	3,38	2,85	14,71	100,96	0,17	0,04	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44		
Итого полдник:			10,9605	15,4745	60,164	428,205	0,17379	0,35775	104,7	6,02825	274,4864	253,588	66,0006	4,3492	663,1082	37,839	4,16	130,484		
Всего:			35,3605	41,2725	151,064	1137,435	0,54999	0,62947	412,7	6,17325	478,2824	595,70304	180,5416	9,51792	1536,2182	170,327	21,26688	239,052		
Дет. 8																				
№ рецептура	Обед	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			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, мкг	Se, мкг	F, мкг
				белки, г	жиры, г	Углеводы, г														
Обед																				
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00		
13/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68		
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,83	8,42	13,84	156,34	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	385,99	54,77	0,73	32,16		
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	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	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	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:			16,92	14,09	86,73	552,38	0,46	0,28	388,23	0,00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	150,84		
Полдник																				
253/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	30,65	16,62	14,19	28,38		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,23	0,00	0,03	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29		
ЛП	БЛИН С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,23	0,09	0,07	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16		
463/2016	МОЛОКО КВИРЯНОЕ	200	5,80	9,60	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00		
Итого полдник:			18,17	19,59	41,75	378,65	2,84	0,21882	185,96	1,201	301,12	334,5225	46,749	2,18475	417,535	60,28	21,897	78,8386		
Всего:			35,088	33,678	128,478	931,03	110,354	0,67821	574,19	1,201	494,5794	629,2248	168,845	13,21315	2213,7175	148,1064	26,2622	229,6886		

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			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, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			Обед																	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
Обед																				
12/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,12	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,96	13,31	0,77	150,28	10,72	0,33	10,07	
12/2016	РАССОЛНИК ЛЕННЫЙ РАДЖИНИ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,64	0,01	29,31	61,25	21,25	0,80	394,16	20,96	1,72	27,06	
30/8/2022	КУРС ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,14	46,68	24,86	141,96	
34/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,64	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	437,92	12,20	2,07	8,35	
45/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,37	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	
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,37	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
	Итого обед:	770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39	
Полдник																				
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗИТ	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	10,01	32,07	32,28	
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	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	1,70	
4/06/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,33	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	29,056	346,51	0,6363	0,07103	0,30765	66,917	1,50153	180,702	260,423	35,889	1,6268	189,598	10,469	32,172	111,975	
	Всего:	1120	55,8904	53,1725	125,12	1290,75	24,3163	0,512293	0,606042	272,9088	1,57203	357,1112	745,3928	218,8314	8,97318	1376,4804	106,36405	62,36393	307,3681	

Полдник

ПП	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА ЛНП	120	20,02	13,64	12,77		275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28
6/2/2022	СОУС ШКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29		30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,23	14,42	7,99	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70
4/30/2016	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	0,69	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:	1120	55,8941	53,1725	125,12		1209,73	24,3103	0,512293	0,600426	272,9088	1,57203	327,1122	745,3928	218,8214	10,39238	1376,4804	106,3605	62,3693	307,3681

День 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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
			белки, г																	жиры, г	углеводы, г
			белки, г	жиры, г	углеводы, г																
Обед																					
70/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
21/7/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,30	308,11	29,39	1,99	18,60		
23/4/30/2011-2012	ИТОГОВЫЙ ПОДСОБСОВСОВЫЙ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	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		
38/2/2022	РИВОТТО	150	3,37	12,45	33,28	219,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82		
48/2/2016	КОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,30	20,30	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,09	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	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		
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80		
	Итого обед:	770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,03	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1179,71	170,93	20,36	466,68		

Полдник

70/7/2011	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
25/9/2017	РАГУ ИЗ ПИЩИ	150	10,76	10,04	15,19		186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	35,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
11/3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,55	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
18/2016	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
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	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	0,217795	1,212153	332,135	3,52	172,28	353,69816	65,56	3,238	830,6405	13,8462	14,3791	209,1734
	Всего:	1175	35,9223	41,3635	150,2383		1117,6878	49,7144	0,629195	1,501157	829,161	3,66093	327,9507	680,929164	190,5008	11,06784	2010,382	184,7255	34,7379	685,85225
	ВСЕГО за 10 дней:	11575	402,58	360,29	1431,76		10678,18	1087,56	6,62	10,93	13810,26	23,92	3494,89	6465,13	1995,39	118,17	19271,53	1681,53	345,24	4081,77
	СРЕДНЕ ЗА ЦЕЛЬ:	1158	40,26	36,03	143,18		1067,82	108,76	0,66	1,09	1381,03	2,39	349,49	646,51	199,54	11,82	1927,15	168,15	34,52	408,18

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Меню: Основное 2х дневное
Режим питания: общедоступное
Возрастная категория: 7-11 лет
40-50%

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма потребления (в сутки) согласно приложению №12	Среднее значение 45%	Норма за 10 дней	Количество пищевой продукции в кг по дням в граммах на одного человека										Итого за 10 дней	в среднем за 10 дней	% выполнения
					1 день	2 день	Завтрак	День	Вечер	бизнес	7 день	8 день	9 день	10 день			
1	Хлеб ржаной	32-40	36,00	360,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	35,00	20,00	20,00	20,00	35,00	230,00	23,00	61,89
2	Хлеб пшеничный	60-75	67,50	675,00	40,00	78,90	60,00	44,00	53,70	61,00	60,00	55,00	40,00	74,25	566,85	56,69	83,98
3	Мука пшеничная	6-7,5	6,75	67,50	43,89	0,90	16,00	4,00	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	69,11	6,91	102,39
4	Крупы, бобовые	18-22,5	20,25	202,50	16,00	4,00	55,75	8,00	0,00	34,86	33,00	16,00	40,25	42,00	249,86	24,99	121,39
5	Масляные изделия	6-7,5	6,75	67,50	0,00	0,00	0,00	52,50	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	92,50	9,25	137,04
6	Картофель	74,8-93,5	84,15	841,50	40,00	188,30	40,00	34,30	113,60	170,00	16,00	40,00	60,00	80,00	782,20	78,22	92,95
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соевые и класовые (не более 10% от общего количества овощей* в т.ч. томат-пюре, зелень, грибы	112-140	126,00	1260,00	254,00	118,65	79,80	149,46	202,50	141,13	126,00	254,00	74,34	225,25	1625,13	162,51	128,98
8	Фрукты свежие	74-92,5	83,25	832,50	100,00	34,00	104,00	0,00	130,00	100,00	130,00	100,00	30,00	0,00	728,00	72,80	87,45
9	Сухофрукты	6-7,5	6,75	67,50	21,00	0,00	7,50	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,50	4,85	71,85
10	Соки плодово-ягодные	80-100	90,00	900,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	800,00	80,00	88,89
11	Мясо 1кат	28-35	31,50	315,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	0,00	0,00	48,00	4,80	15,24
12	Субпродукты (печень)	12-15	13,50	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	7,50	55,56
13	Птица 1 кат	14-17,5	15,75	157,50	0,00	48,30	109,00	70,20	26,18	0,00	40,00	0,00	109,00	52,50	455,18	45,52	289,00
14	Рыба (жирная)	23,2-29	26,10	261,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	48,00	0,00	0,00	0,00	57,75	172,75	17,28	66,19
15	Молоко	120-150	135,00	1350,00	19,25	62,50	186,00	80,00	10,00	0,00	227,50	218,00	5,10	62,75	871,10	87,11	64,53
16	Кисломолочная продукция	60-75	67,50	675,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	18,00	26,67
17	Творог (5% - 9% жирности)	20-25	22,50	225,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	175,00	17,50	77,78
18	Сыр	4-5	4,50	45,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	6,00	0,00	24,00	2,40	53,33
19	Сметана	4-5	4,50	45,00	0,00	6,00	1,50	8,50	0,00	0,00	6,00	0,00	7,50	6,00	35,50	3,55	78,89
20	Масло сливочное	12-15	13,50	135,00	0,00	20,95	9,30	17,50	0,00	16,50	17,00	1,20	4,50	1,80	88,75	8,88	65,74
21	Масло растительное	6-7,5	6,75	67,50	12,42	4,10	9,50	2,40	9,10	3,30	4,00	10,00	11,50	15,20	81,52	8,15	120,77
22	Яйца, шт.	0,4-0,5	0,45	4,50	0,12	1,00	0,10	0,20	0,24	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	2,81	0,28	62,44
23	Сахар	12-15	13,50	135,00	24,25	20,30	20,70	3,04	30,00	13,99	20,00	4,40	25,90	12,50	174,88	17,49	129,54
24	Кондитерские изделия	4-5	4,50	45,00	30,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	4,00	88,89
25	Чай	0,4-0,5	0,45	4,50	0,00	0,70	0,70	0,00	0,70	0,70	0,00	0,00	0,70	0,70	4,20	0,42	93,33
26	Какао-порошок	0,4-0,5	0,45	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	1,50	0,00	5,50	0,55	122,22
27	Кофейный напиток	0,8-1,0	0,90	9,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80	88,89
28	Дрожжи хлебопекарные	0,08-0,1	0,09	0,90	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,05	50,00
29	Крупа	1,2-1,5	1,35	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80	59,26
30	Соль пищевая йодированная	1,2-1,5	1,35	13,50	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	13,50	1,35	100,00
31	Специи	0,8-1,0	0,90	9,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,30	0,20	0,20	1,50	0,15	16,67

Пронумеровано и
прощувано

« 20 »

Л.С. Сафран

ф.и.о. подпис