

УТВЕРЖДАЮ



ИП А.О. Орлов

« 19 » декабря 2022 г.



СОГЛАСОВАНО



Директор школы



« 19 » декабря 2022 г.

10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур-типа	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	Na, мкг			F, мкг	Se, мкг	
БУТЕРЛОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,06	0,06	0,90	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008
СЛАДКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200	18,7	38,1	3,6	413,8	0,08	0,27	0,48	3,31	3,42	0,89	127,89	21,03	281,99	3,28	273,94	32,47	0,07	0,04	210	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200010	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	187,00	2,00	0,02	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,48	26,80	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
Итого за группу пищи:	885	27,5	48,2	48,2	716,0	0,22	60,45	0,57	4,81	3,50	0,72	323,29	64,39	442,57	6,88	697,75	35,59	0,10	0,04		2008	
Обед																						
ОБЩИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПОСЕЧНЫЙ (КОМПОЗИТ) СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	15,6	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	298,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
СЫР КАПТОБЕЛЬНЫЙ С КРЕМЛЯМИ	280	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,78	0,02	0,01	108	2011	
ГУРШУ	100	17,2	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,85	0,00	0,10	20,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	280	2011	
ПЛОД КАПОСОВЫЙ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,14	36,19	102,29	1,44	918,05	10,28	0,04	0,00	312	2021	
КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОКОПЧЕНЫХ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2006		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
Итого за группу пищи:	880	32,5	29,8	121,4	687,0	0,53	43,92	0,46	7,17	0,24	0,41	147,22	129,48	425,92	9,08	2 070,57	27,09	0,12	0,01		2011	
Полдник																						
ПТИЦА ОТВАЧЕНА	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	56,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
КОСМОПОЛЧЕНА (ПОДВИТ (КОТЛЕТ))	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,57	284,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,28	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за группу пищи:	440	38,3	13,2	30,6	400,7	0,21	29,54	0,18	1,42	0,00	0,40	342,80	79,40	452,80	4,60	625,80	2,00	0,06	0,00		2008	
Итого за день:		96,3	88,2	200,1	2 003,7	0,96	133,91	1,21	13,40	3,74	1,54	813,12	273,27	1 321,30	20,34	3 300,32	64,68	0,27	0,06			

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур-типа	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	Na, мкг			F, мкг	Se, мкг
САЛИТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
ТЕФЕЛИН (2-й ВАРИАНТ)	100	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	284	2008
МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЧЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,80	12,12	49,42	1,13	78,97	0,91	0,01	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за группу пищи:	630	21,9	29,7	102,0	763,4	0,24	7,40	0,08	9,24	0,13	0,17	94,64	66,16	235,40	7,51	832,29	13,14	0,06	0,02		
Обед																					
САЛИТ ИЗ КАПТОБЕЛЬНЫХ С ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОБЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	398,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,08	0,30	0,30	4,45	0,00	0,16	25,80	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200010	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	60,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за группу пищи:	880	33,1	40,2	124,1	995,2	0,40	18,51	0,96	12,34	0,00	0,35	140,53	132,88	430,39	9,25	1 258,77	20,74	0,20	0,03		
Полдник																					
ПЕКА ПОД МАРМАЛОМ	120	11,7	10,8	7,7	175,4	0,09	2,71	0,68	4,82	0,00	0,10	45,78	49,00	176,82	1,02	412,68	105,01	0,45	0,01	61	2008
МОЛОКО В ПРОМАСЛИВАННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,30	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	256,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за группу пищи:	445	19,8	16,4	44,9	411,4	0,24	9,75	0,69	5,31	0,00	0,34	205,53	96,65	380,82	2,68	891,88	131,01	0,47	0,01		
Итого за день:		74,9	86,3	271,1	2 170,8	0,87	35,66	1,74	26,90	0,13	0,86	520,69	295,69	1 029,61	19,44	3 082,98	164,99	0,73	0,07		

3 День

Группа пилотов, наименование бригады	Масса погрузки	Пилотские вещества			Углевод м.г	Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										№ пилот-турец	Оборудование пилотур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г			В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Са, мкг			К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг		
Завтрак																								
Б/ТЕРПОД С ДАРКОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,08	0,01	0,00	0,00	3	2008
КАЛИЯ БРЯКАЯ МОЛЧЯЧАЯ ИЗ РУССКА	225	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,82	10,77	0,02	0,01	0,00	0,00	174	2011	
ТРИНАЧА	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,90	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за группу пилоты:	590	18,4	22,8	107,9	701,1	0,18	0,77	0,15	1,70	0,24	0,25	287,91	71,24	300,88	3,53	371,83	10,77	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																								
ОБЛАТНО СЕЗОНУ МОРСКОЕ НАРЕЗАННАЯ (КОРЮШЬЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ОТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАРЫШКАМИ ЕРКАКОВСКИМИ	250	10,3	3,6	18,5	148,2	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	48,90	54,11	179,71	1,65	854,65	80,17	0,34	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С БУРОМ	220	17,6	26,4	36,7	454,6	0,23	16,97	0,03	5,29	0,06	0,21	30,95	61,42	238,32	3,88	1.434,56	15,75	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЛТ ИЗ СМЕСКИ СХОДЕРПОНТОВ	200	0,0	0,0	0,0	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу пилоты:	890	37,7	30,9	127,4	941,1	0,64	31,77	2,75	9,86	0,13	0,48	163,73	186,53	575,63	10,14	2.649,50	104,28	0,51	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОМУ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	0,16	10,18	4,55	3,51	0,00	0,02	1,14	20,25	13,50	199,87	4,30	239,58	6,05	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШЕТ СЕВЕРНОЕ (БАЧУЛ)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,06	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОМ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,02	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу пилоты:	445	18,1	11,8	51,5	406,5	0,26	20,28	4,87	4,23	0,02	0,24	52,91	74,77	272,55	7,38	694,29	6,89	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:		72,2	65,2	286,8	2.048,6	1,08	52,79	7,58	15,79	0,39	1,96	504,54	332,54	1.149,05	21,05	3.705,42	121,94	0,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4 День

Группа пилотов, наименование бригады	Масса погрузки	Пилотские вещества			Углевод м.г	Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										№ пилот-турец	Оборудование пилотур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г			В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Са, мкг			К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг		
Завтрак																								
ОБЛАТНО НАТРАПЫШКА ПО СЕЗОНУ (ОПУЛКА СЕВЕРНОЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЛА ЭКОРОВОЕ С СОВОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	17,8	7,1	236,2	0,06	0,90	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,95	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,28	0,09	0,13	48,48	38,15	102,15	1,43	918,04	10,26	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФАРТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,82	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,90	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу пилоты:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,88	0,28	5,06	0,22	0,32	126,73	97,28	336,05	8,52	1.616,22	22,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																								
ИРПА КАКАРОВАЯ КОДЕРВАРОВАЧАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РАСОЛЫШКА ПЕШИПЕРАДИШИ СО СМЕТАНОМ	290	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШКА ОТВАРЧАЯ	110	31,0	7,9	0,9	200,2	0,09	19,80	0,13	0,44	0,00	0,00	63,80	37,40	237,60	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАЛИЯ РИСОБАЯ РАСОЛЫПАТАЯ	180	4,4	6,2	47,3	263,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	87,11	0,00	60,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу пилоты:	650	47,4	30,8	130,1	666,1	0,40	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	185,51	146,93	539,87	8,18	990,03	7,27	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																								
САМЕТ НАТРАПЫШКА	200	18,7	36,2	3,5	414,6	0,09	0,27	0,48	3,32	3,43	0,59	128,03	21,06	282,35	3,25	274,09	32,50	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРОЖЕНО В ПЕШИПЕРАДИШИ УТЯКОВЕ	200	5,6	4,9	0,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШЕТ СЕВЕРНОЕ (БЕЛКОМ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	14,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группа пилоты:	520	26,3	41,5	32,7	613,9	0,20	11,31	0,51	4,34	3,43	0,83	302,63	58,06	454,15	6,01	869,89	52,50	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:		98,4	96,3	246,3	2.242,3	0,95	69,77	1,37	15,58	3,64	1,34	664,86	302,27	1.330,08	22,71	3.476,14	82,44	0,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

7 день

Группа мяса, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества	№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			
Завтрак																				
САЛИТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,89	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	2012
ПИТЛА ПУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	18,7	3,2	245,3	0,05	1,44	0,17	1,09	0,00	0,10	14,42	16,62	120,39	1,26	145,50	4,50	0,09	0,01	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	250,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,8	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008
Итого за группу мяса:	635	26,8	34,8	98,7	814,8	0,29	8,73	0,62	6,68	0,13	0,22	88,87	70,99	271,15	7,30	880,10	12,04	0,12	0,04	
Обед																				
ОБЕДУ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬ ПЛОДОВАЯ)	100	1,3	0,1	6,9	36,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЯЧОЙ И ТОМАТНОЙ КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	250	3,0	3,9	24,1	146,8	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,08	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	2022
КАША ПШЕНИЧНАЯ ПЕРВОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОДУКТ (КОУРГТ)	100	11,8	17,8	7,1	232,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,83	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2022
КАША ПШЕНИЧНАЯ ПЕРВОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОДУКТ (КОУРГТ)	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	2011
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	29,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	2008
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00	2006
Итого за группу мяса:	920	37,8	39,2	132,7	1048,2	0,68	13,95	3,04	12,83	0,30	0,78	388,28	286,13	738,90	11,85	1640,29	22,13	0,19	0,01	
Полдник																				
ТРЯНИКА	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,50	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	2011
Итого за группу мяса:	450	10,4	7,6	63,0	373,8	0,17	121,04	0,05	0,44	0,00	0,28	277,50	52,90	215,00	1,16	721,50	22,00	0,04	0,00	
Итого за день:		75,0	81,6	294,5	2 236,6	1,14	143,72	3,71	19,95	0,42	1,27	754,85	410,01	1 225,04	20,31	3 221,89	56,17	0,35	0,05	

8 день

Группа мяса, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества	№ рецептур	Срок годности	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг				Na, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,8	23,4	32,7	485,2	0,09	0,38	0,10	2,72	0,12	0,39	281,09	45,33	378,95	1,48	269,61	1,82	0,05	0,05	2008	
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,00	0,02	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00	2021	
ЧУАН С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,46	50,51	0,00	0,00	0,00	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	
Итого за группу мяса:	590	42,5	27,4	94,6	807,7	0,20	10,62	0,12	4,23	0,14	0,58	434,17	88,53	517,22	6,03	795,82	6,62	0,08	0,05		
Обед																					
САЛИТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,21	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,00	49,80	37,85	138,44	1,89	0,20	0,00	0,00	99	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9,0	8,1	9,6	151,2	0,05	1,00	0,02	2,80	0,01	0,06	38,69	30,44	131,19	0,50	255,03	74,91	0,31	0,01	2022	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	0,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	789,44	8,12	0,04	0,00	2012	
КАКСЕЛЬ	200	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	60	4,6	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	0,03	13,80	18,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2006	
Итого за группу мяса:	950	29,8	26,8	142,8	944,8	0,59	23,64	0,28	8,65	0,06	0,27	203,58	149,18	512,63	8,87	1 397,44	90,94	0,37	0,01		
Полдник																					
БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,72	6,39	33,60	0,39	52,62	0,63	0,01	0,01	428	2011
ЯБЛОКО СВЕЖИЕ ПРОДУКТ (КОУРГТ)	220	6,2	5,5	9,5	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	395	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	336	2011
Итого за группу мяса:	370	12,0	7,7	60,9	372,4	0,16	11,54	0,08	0,32	0,00	0,44	281,72	79,19	270,60	0,99	721,82	0,63	0,05	0,01		
Итого за день:		84,3	61,9	286,3	2 124,9	0,94	45,80	0,49	13,20	0,21	1,29	919,47	316,90	1 300,46	15,80	2 915,18	98,09	0,51	0,07		

8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Плановый состав			Итого	Энергетика															
	Единиц, г	Жирн, г	Углеводн, г		калории	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Рn, мкг	Вит. Рn, мкг	Вит. Рn, мкг	Вит. Рn, мкг	Вит. Рn, мкг	Вит. Рn, мкг
Итого за весь период	804,9	842,9	2 614,3	21 443,6	9,86	708,77	5 501,00	177,06	647,02	12,87	7 226,10	722,50	320,21	12 145,36	200,66	7 342,16	0,76	246,05	0,66	
Среднее значение за период	80,5	84,3	261,4	2 144,4	0,99	70,87	550,10	17,76	64,7	1,29	722,50	32,02	121,45	1 214,54	20,07	734,26	0,07	24,6	0,06	
Относительное отклонение от нормы, выраженное в % от соответствия	15,0	35,4	49,6																	

СЫММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕДИН ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Запуск	Обед	Полдник
12-18 лет	692	920	449

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	80	85	75	60	84	60	75	60	80	60	719	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5	
Хлеб пшеничный	120	115	110	146	135	115	140	85	117	137	99	1199	120	100	9,0	0,7	57,3	271,0	
Мука	12	22	9,5	3,5	1,2	6,5	4,3	3	53,7	22,7	13,9	140,3	14	117	1,5	0,2	9,5	45,4	
Крупа (злаки), бобовые	30		52,5	49,3	67,3	99,9	39,3	94,9	37,7	47,4	73,4	561,7	56,2	187	5,8	1,0	36,1	176,3	
Макаронные изделия	12		60,6			60,6	10	60,6				191,8	19,2	160	2,1	0,3	13,1	62,9	
Картофель	112,2	204,1	61	304,2	229,1	50	189,4	111	178,4	155,2	174,1	1656,5	165,7	148	3,2	0,7	26,2	123,7	
Овощи разные, зелень	192	142	345,1	158,5	252,3	218,2	138,3	204,5	132,3	309,4	266,3	2166,9	216,7	113	3,3	2,8	14,9	100,6	
Фрукты свежие	111	200	100	100	100	100	100	200	200	100	100	1300	130	117	1,0	0,5	14,9	71,8	
Фрукты сухие	12	20		20		20	20					100	10	83					
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,0	
Мясо	46,8	79	44,3	70,4	51,8	50,9	90,4	51,8		61,3	44,3	544,2	54,4	116	9,8	8,7		117,1	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24		74									74	7,4	31	1,3	0,3		9,1	
Птица	31,8	144	96	158,4	47	51,5	94,5	75	49,1	94,6	46	661	66,1	208	11,7	11,8		152,6	
Рыба	46,2	80	68,4	48,9	112	290	134	210	160	252	134	374,2	37,4	81	5,8	0,3		26,1	
Молоко	210	80	200	112	290	134	243	210	160	252	134	1815	182	86	5,0	4,4	9,9	99,4	
Кисломолочные продукты	108	220					220	200	220	220	220	1080	108	100	3,1	2,7	4,7	59,3	
Творог	36								187			187	19	52	3,3	1,6	0,5	30,6	
Сыр	9	15		15			15		3,6			48,6	4,9	54	1,1	1,4		17,7	
Сметана	6		5	11,5	7	12		7	32,8		23,7	99	9,9	165	0,3	1,5	0,3	19,8	
Масло сливочное	21	37,5	8,5	22,4	37,3	37,6	27,7	19,9	9,3	36,7	17,4	254,3	25,4	121	0,1	20,4	0,2	184,9	
Масло растительное	10,8	7,5	46,1	19,3	13,8	27,3	13,3	22,8	17,8	17,4	34,3	219,6	22	203		21,5	0,2	192,7	
Яйцо	24	144,7	2,4	144,9			53,1	5,6	5,5	148,6	2,8	507,6	50,8	212	6,3	5,7	0,3	77,3	
Сахарный песок	21	20	14,4	36,8	10,6	27,2	28,2	1,6	35,7	10,6	27,9	213	21,3	101			20,7	82,6	
Кондитерские изделия	9			30				50			20	100	10	111	0,6	0,6	7,5	37,6	
Чай	1,2	2	2	4	2				2		20	12	1,2	100	0,2		0,5	2,9	
Какао	0,72										7,2	7,2	0,7	100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2						6		0,4			12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18								0,4			0,4	0,4	0					
Крахмал	2,4								24			24	2,4	100			1,9	7,4	
Соль	3	5,6	1,9	1,3	4,8	2,9	3,7	2,8	5,9	2,3	4,8	36	3,6	120	0,6				
Специи	1,2										4,8	36	3,6	0					
															80,2	87,9	261,4	2 170,3	