

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПИТАНИЯ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ САНИПН 2.3.4.3590-20 ПО ОСНОВНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

ПОДЛИНКИ

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	Крупы, бобы, фасоль	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи		
ПОНЕДЕЛЬНИК																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМ С ОВОЩАМИ 200/20	220			0,5	39,5		56					68									5,33	3,1	13,6	0,5							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180							6,3																7,2							
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	20																												0,1	
Итого за прием пищи:	420	20	0	0,5	39,5	0	56	6,3	0	0	0	68	0	0	0	0	0	0	0	0	5,33	3,1	13,6	7,7	0	0	0	0	0,1		
ВТОРНИК																															
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200						154	53,9													7,8			7,8							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180							14,4																7,2							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20																												0,1	
Итого за прием пищи:	400	0	20	0	0	0	154	53,9	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,8	0	0	15	0	0	0	0	0,1		
СРЕДА																															
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		4,8				105	83					67,5								6,9	6									
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180															45								9		1					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20																												0,1	
Итого за прием пищи:	400	0	24,8	0	0	0	105	83	0	0	0	0	67,5	0	45	0	0	0	0	0	6,9	6	0	9	0	1	0	0	0,1		
ЧЕТВЕРГ																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДИО 200/20	220		8		12			51,4								36		92,6		8	4,6	3,4	9	20,3	20						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180							36																10,8							
Итого за прием пищи:	400	0	8	0	12	0	0	51,4	36	0	0	0	0	0	0	36	0	92,6	0	8	4,6	3,4	9	31,1	20	0	0	0	0		
ПЯТНИЦА																															
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75			30,4				40,6													3,4		3,3	0,08	3,2					0,9	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** СНЕЖОК	180															180															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ** /ЯБЛОКО/	100							100																							
Итого за прием пищи:	355	0	0	30,4	0	0	0	40,6	100	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	3,4	0	3,3	0,08	3,2	0	0	0	0	0	0,9	
ПОНЕДЕЛЬНИК																															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180						177														8,5										
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/ МАСЛО 110/5	115		30,8												80								11								
КАКАО С МОЛОКОМ	200															90								9		3,6					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40																												0,16	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	30	30																												0,12	
Итого за прием пищи:	565	30	70,8	0	0	0	177	0	0	0	0	0	0	0	80	90	0	0	0	0	8,5	11	0	9	0	0	3,6	0	0,28		
ВТОРНИК																															
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200				33,8			30,9								103				8	8			4,8							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180															90								9						4,5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	20																								1				0,1	
Итого за прием пищи:	400	20	0	0	33,8	0	0	30,9	0	0	0	0	0	0	0	193	0	0	0	8	8	0	0	13,8	0	1	0	4,5	0,1		
СРЕДА																															
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200						74,3	41,4				93,3									4,5				9						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180								10,8																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	30	30																													
Итого за прием пищи:	410	30	0	0	0	0	74,3	41,4	0	10,8	0	93,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	0	0	9	0	1	0	0	0		
ЧЕТВЕРГ																															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПИП	100		100																												
СЫР ПОРЦИЯМИ РОССИЙСКИЙ	20																			20											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30																								30						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200									200																					
Итого за прием пищи:	350	0	100	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	
ПЯТНИЦА																															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					45,2										35,7					7,2	4,3	42								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180							36																10,8							
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	20																								1					
Итого за прием пищи:	400	20	0	0	0	45,2	0	0	36	0	0	0	0	0	0	35,7	0	0	0	0	7,2	4,3	42	10,8	0	1	0	0	0	0,1	
НОРМА НА 1 РЕБЕНКА ПО САНИПН	300	120-180	200-300	20-30	50-75	20-30	187-287,5	320-480	185-277,5	20-30	200-300	78-117	40-60	53-79,5	77-115,5	350-525	180-270	60-90	15-22,5	10-15	35-52,5	18-27	40-60	35-52,5	15-22,5	2-3	1,2-1,8	2-3	1,5		
ФАКТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЕН	410	120	224	30,9	85,3	45,2	288	426	263	25,2	200	93,3	68	67,5	80	400	180	92,6	20	19,4	52,8	31,1	64,7	52	50	4	3,6	4,5	1,58		