ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПИТАНИЯ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ САНПИН 2.3/2.4 3590-20 ПО ОСНОВНОМУ ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

ОБЕДЫ

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные пищевые продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи
ПОНЕДЕЛЬНИК																													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100							100																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					30	75	20													2,5	2,5							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150						206									28,4					6,3								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС 100/25	125		20	1,38											66	38,5					4,71	5,66		0,25					
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	180										180																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50																											0,2
Итого за прием пищи:	805	50	70	1,38	0	30	281	120	0	0	180	0	0	0	66	66,9	0	0	0	0	13,5	8,16	0	0,25	0	0	0	0	0,4
ВТОРНИК																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100							83,33		13,3												6							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250			2,3				84													2,5	2,5							
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200				46,2			26,66						87							4	5,33							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	180																220				7								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИНЫ	150								150																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50																											0,2
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200															200													
Итого за прием пищи:	1180	50	50	2,3	46,2	0	0	193,99	150	13,3	0	0	0	87	0	200	220	0	0	0	13,5	13,8	0	0	0	0	0	0	0,4
СРЕДА																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ*****/ ТОМАТЫ /	100							100																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250				10		25	50													2,5	2,5							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180			4,04			83,4	79,2												13,5	3,6	3,6							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	165							20							81,7	33,33					3,2	2,5							
СОК ФРУКТОВЫЙ**/ВИНОГРАДНЫЙ/	200										200																		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120								120																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
Итого за прием пищи:	1005	0	50	4,04	10	0	108	249,2	120	0	200	0	0	0	81,7	33,33	0	0	0	13,5	9,3	8,6	0	0	0	0	0	0	0,2
ЧЕТВЕРГ																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ*****/ ОГУРЦЫ /	100							100																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250				10		21,6	66,9												5	2,5	2,5		2,5					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220						114	18,22				118									4,29	2,5							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55																								55				
КАКАО С МОЛОКОМ	200															140								16			4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50																											0,2
Итого за прием пищи:	925	50	50	0	10	0	136	185,12	0	0	0	118	0	0	0	140	0	0	0	5	6,79	5	0	18,5	55	0	4	0	0,4
ПЯТНИЦА																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ Б/К С МОРКОВЬЮ****	100							88,9														5		5					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1ВАР/	250						28,8	37,08				91,9									2,6		6,5						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200					42										43,5			15,5		11,4	2	62						
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200										200																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50																											
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200															200													
Итого за прием пищи:	1050	50	50	0	0	42	28,8	125,98	0	0	200	91,9	0	0	0	243,5	0	0	15,5	0	14	7	68,5	5	0	0	0	0	0
СУББОТА																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ*****/ ТОМАТЫ /	100							100																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					20		19,38													2,5	2,5							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС 100/25	125		20	1,38											66	38,5					4,71	5,66		0,25					
РИС ОТВАРНОЙ	180				63,5																8,1								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180															90								7,2		1,5			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
Итого за прием пищи:	875	40	70	1,38	63,5	20	0	119,38	0	0	0	0	0	0	66	128,5	0	0	0	0	15,3	8,16	0	7,45	0	1,5	0	0	0,36
ПОНЕДЕЛЬНИК																													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100							100																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /ГОРОХ/	250				20,2		46,7	23,7													2,5	2,5							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	180			1,8				180	26												14,4			2,7					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ 110/20	130		14,7	0,83				26,6				80,5				22				5	3	2,5							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180																220												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150								150																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
Итого за прием пищи:	1080	40	64,7	2,63	20,2	0	46,7	340,3	176	0	0	80,5	0	0	0	22	220	0	0	5	19,9	5	0	2,7	0	0	0	0	0,36
ВТОРНИК																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100							66	25													5		5					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250				5		75	40													2,5	2,5							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220		9,2		13,8											92		216		9,2	9,2		9,6	18,4					
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ВИНОГРАДНЫЙ/	200										200																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200															200													
Итого за прием пищи:	1060	40	59,2	0	18,8	0	75	106	25	0	200	0	0	0	0	292	0	216	0	9,2	11,7	7,5	9,6	23,4	0	0	0	0	0,36
СРЕДА																													
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100							92,5														7,5		1,2					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250			18,7				10														5	5,63						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180				55,4																12								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ/ 100/25	125		20	1,38											70	38,5					4,71	6,66		0,25					
ЧАЙ С САХАРОМ	180																							13,5		1,5			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											
Итого за прием пищи:	925	40	70	20,1	55,4	0	0	102,5	0	0	0	0	0	0	70	38,5	0	0	0	0	16,7	19,2	5,63	15	0	1,5	0	0	0
ЧЕТВЕРГ																													
САЛАТ КУБАНОЧКА	100							101,91														5		5					
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250			3			37,5	93,833													2,5	2,5		2,5					
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180			2,4			144												21,8	4,8	3,6	7,2							
КОТЛЕТА КАЗАЧОК	100		21,1	2,3				24,55						58,6		16,66					3,33	3,5	10,7						
УЗВАР ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200									30,7														24					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
Итого за прием пищи:	920	40	71,1	7,7	0	0	182	220,51	0	30,7	0	0	0	58,6	0	16,66	0	0	21,8	4,8	9,43	18,2	10,7	31,5	0	0	0	0	0,36
ПЯТНИЦА																													
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ТОМАТЫ	100							100																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250						50	47,5													2,5	2,5							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200			4	16			41					145			36				12	8	2,65	49,2						
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25			0,7				9,5														3,8		0,7					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ АПЕЛЬСИНЫ/	150								150																				
КЕФИР	200																220												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
Итого за прием пищи:	1015	40	50	4,7	16	0	50	198,0	150	0	0	0	145	0	0	36	220	0	0	12	10,5	8,95	49,2	0,7	0	0	0	0	0,36
СУББОТА																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ Б/К С ЯБЛОКАМИ	100							69,5	25,7													5		5					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250			15,5				19,46													4,2		4,4						
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200		20				50	25						76		43			17		5								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200									16,00														16,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		50																										0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40																											0,16
	840	40	70	15,5	0	0	50	113,96	25,7	16	0	0	0	76	0	43	0	0	17	0	9,2	5	4,4	21	0	0	0	0	0,36

Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные пищевые продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Дрожжи
НОРМА НА 1 РЕБЕНКА ПО САНПИН	800	432-518	720-840	72-84	180-210	72-84	673,2-785,4	1152-1344	666-777	72-84	720-840	280,8-327,6	144-168	190,8-222,6	277,2-323,4	1260-1470	648-756	216-252	54-63	36-42	126-147	64,8-76,8	144-168	126-147	54-63	6-7	3,6-4,2	6-7	3
ФАКТИЧЕСКИ ВЫПОЛНЕНО	978,33	440	749	67,9	242	72	957	1497	667	60	780	291	145	222	205	1260	660	216	54,3	49,5	150	78	156	124	55	6	4	6	3,4