

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Александр А.А.

2025 г.

Дополнительное пищевое (вариабельное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и подливков для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

Дети:

1 Подростки

Итого:

1

Возраст: 12-18

Год издания	№ рец.	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																		
2008/ АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом яблочным (сгущенным)	200/20	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
	к/к	Батон обогащенный минеро-витаминизированный	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7			
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3			

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6				
2008	99/73	Суп варено-жирный с горохом и грибами	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19				
АКП*	336/03	Булочка кунжутная с начинкой	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
АКП*	78	Мясо тушеное (говядина)	100	10,9	16	20,04	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78				
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72				
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный минеро-витаминизированный	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			830	27,25	29,07	117,24	865,1	0,55	18,04	2,4	3,31	125,95	382,02	150,18	5,66				

Подливки

2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0				
2005	428	Брусничная повидло	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2				

Итого за Подливки

			260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10,0	0,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2				
Итого за день				53,00	53,30	240,64	1692,50	2,33	29,34	3,34	4,31	421,55	734,52	1198,78	10,16				

близлежащих к границе области, содержащей рассматриваемую область, и в противном случае, если область не имеет границ, то в центре области.

Всего:	12-10
--------	-------

Завтрак															
2008	192	Заправка рисовая со сухими грибами	220/10	7.45	12.2	31.6	269.5	0.05	0	0.09	1.3	14.50	92	25.84	1.6
2008	432	Кефирный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	0	61	45	7	1
	в/к	Битон обогащенный микрокристаллами	70	5.6	2.43	37.1	196	0.84	0	0	0	13.3	9.1	45.5	0.7
			500	14.55	15.88	90.95	572.5	1.89	0.01	0.09	1.3	88.8	146.1	78.34	3.3
Итого за Завтрак															

Общая (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

Подписные															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	736	Крупа пшеничная	75	6,01	7,46	45,99	271,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	441	8	0
Итого за Подписные			275	6,0	7,5	61,0	334,9	0,1	2,6	0,0	0,9	19,6	52,0	12,0	1,0
Итого за день				45,94	48,81	270,68	1750,65	2,32	71,29	0,50	7,90	270,93	498,10	217,86	10,63

Документальное приложение (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания для учащихся, обучающихся 12 лет и старше калорийных и спортивных блюд в муниципальных образовательных учреждениях Вологодского района, стоимостью 180,00 руб.

Дата: 3 Среда
Итого: 1

Всего: 12,18

Тип наборника	№ п/п	Продукт пищевого назначения	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
2008/ АКТ*	184/05	Капша овсяная "Горюшек" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,80	230,12	70	2,6				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54				
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	4,4	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99				
АКТ*	336/04	Булочка куличи с изюмом	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
2008	265	Плов (свинина)	250	20,1	17,1	46,9	417	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	2,1				
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за Обед			805	28,24	29,07	119,24	900,60	0,75	22,61	24,38	8,70	65,81	387,12	114,88	5,93				
Полдник																			
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1				
2011	442	Плошка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0				
Итого за Полдник			280	7,1	4,6	77,2	378,8	0,1	5,3	0,1	1,3	25,3	59,0	14,0	1,0				
Итого за день				49,49	48,16	279,16	1786,40	1,87	41,13	24,48	10,22	253,41	693,24	248,38	11,23				

Дети: 4 человек
Несек: 1
Возраст: 12,18

Тех. таб. сборника	Же. рел.	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	[Пищевые вещества (г)]			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6		
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
	н/к	Работ обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			500	15,2	15,97	85,85	574,3	2,01	13,23	0,05	0,26	218,3	284,22	122,5	4,3		
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1		
АКТ*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	22,62	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8		
АКТ*	336/03	Булочка булочки с гренами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25		
АКТ*	21	Рыба, запеченная по-осетски	100	17	18,7	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	30	95,9	13,3	0,55		
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3		
АКТ*	29/04	Компот из свежихзамороженных ягод (яблочное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	н/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за Обед			830	32,92	37,01	120,68	936,70	0,45	35,59	0,46	6,46	152,04	371,00	134,51	6,25		
Полдник																	
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0		
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5		
Итого за Полдник			270	10,6	16,7	46,1	376,0	0,4	7,0	0,4	0,6	130,5	179,2	956,3	0,5		
Итого за день				58,74	69,66	252,59	1887,00	2,84	55,82	0,87	7,25	500,84	834,42	1213,31	11,05		

бюджетного питания, содержащего завтрак, содержащего обедов и полдников для организации питания, обучающихся 12 лет и старше калорийных и спортивных блюд в муниципальных образовательных учреждениях Вельского района, стоимость 180,00 руб.

Днев: 5 Пятица
Почему: 1

Возраст: 12-18

Исход:																
Год наборника	№ п/п	Имярек или, наименование блюда	Масса порции	Имярек или (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минерализация или (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Завтрак															
2008/ АКТ *	184/06	Каши печеная молочная с ягодами соусом (используют)	200/50	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	23,4	112,4	4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,33	76,7	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	71	Омлет порционный (отварной свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,6	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с грибами	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКТ*	336/04	Булочка круглая с маслом	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКТ* 2008	336,04/64	Виточка (винница) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	17,57	244,6	0	3,6	0	4,4	10,5	25,4	6,5	0,43
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			880/860	27,49	24,86	128,47	843,62	0,21	127,90	0,16	6,36	128,10	164,00	72,70	4,57

Подписки															
2008	432	Кофеиновый напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Подписки			275	7,5	8,8	68,3	381,9	1,1	2,7	0,0	0,9	75,6	89,0	15,0	1,0
Итого за день				49,15	47,95	273,46	1744,67	2,31	131,85	0,25	7,28	350,30	504,10	249,60	11,27

Дата: 6.05.2018
Имя: 1
Бюджет: 12,18

Год нач.сборника	Ме.реш.	Продукт пива, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак																			
2008/ АКТ*	189/04	Каши рисовая молочная с соусом ягодным (суповина)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4				
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
	н/к	Батои обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	15,45	15,53	84	566,2	2,02	1,31	0,05	0,52	202,6	288,1	164,9	5,7				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6				
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00				
АКТ*	336/04	Булочка курабий с изюмом	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
2008	261/573	Печенье говяжье, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00				
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3				
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	н/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			820	27,31	30,48	114,96	817,10	0,60	41,60	7,05	7,37	139,90	501,30	122,60	12,10				

Полдник																			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
2005	428	Булочка пшеничная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2				
Итого за Полдник			260	6,0	4,7	45,5	247,7	0,5	3,0	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2				
Итого за день				48,76	50,71	244,46	1631,00	3,12	45,91	7,70	8,09	354,00	799,70	302,30	19,00				

Духовенское психическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше с especiales и спортивной нагрузкой в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района, станция 180,00 руб.

День: 7 Июня 2018
Неделя: 2

Вариант: 12-18

Где находится	№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
2008/ АКТ*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (купфрика)	200/20	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	н/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3		
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6		
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19		
АКТ*	336/03	Булочка куличи с гречани	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,30	0,00	5,00	0,25		
2015	260	Гречка из свинины	100	12,1	14,9	26,4	235	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78		
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72		
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,22	0,17		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	н/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			830	28,53	31,01	115,26	859,10	0,56	18,04	2,44	3,43	116,25	361,62	141,78	5,66		
Полдник																	
2008	435	Резанка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	95,0	0		
2011	442	Пюре Московские	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0		
Итого за Полдник			280	12,9	12,4	56,3	387,8	0,4	10,3	0,4	1,2	138,3	195,0	96,0	0,0		
Итого за день				55,58	58,00	286,58	1786,40	1,94	29,64	2,84	5,39	423,75	766,82	1189,58	9,26		

Дети: 8 Воярик
Меню: 2
Возраст: 12-18

Год наблюдения	№ реч.	Продукты или, наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Микроэлементы (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6		
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			500	14,55	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	88,8	146,1	78,34	3,3		

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1					
АКТ*	73,01	Суп овощной со сливками перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8					
АКТ*	336/04	Брунчен буринный с зеленью	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12					
АКТ*	232	Шпинель рубленый мясной	100	12	12,3	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2					
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3					
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2					
Итого за Обед			820	27,67	30,61	115,46	832,70	0,55	19,19	0,32	7,53	145,24	444,20	148,81	8,00					

Подлиник																				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5					
Итого за Подлиник			270	4,8	8,8	54,1	312,0	0,1	0,0	0,1	0,6	15,5	47,2	10,3	1,5					
Итого за день				47,04	55,27	269,47	1717,20	2,52	19,20	0,47	9,46	249,54	637,50	237,45	12,80					

Духовно-нравственное воспитание (вариативное) образовательное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше: казенных и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Вологодского района, станция 180,00 руб.

Дети: 9 Смена
Недели: 2

Всего: 12,18

Год наборника	Ме.реч.	Пример пищи, наименование блюда	Место подачи	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
2008/ АКТ*	184/05	Каша овсяная "Теруло" с соусом ягодным (ягодно-ассорт)	200/20	8,4	120	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3		
беск (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	71	Омлет порционный (омлет свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,6	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54				
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99				
АКТ*	356/04	Бутен куриный с зеленью	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	16	20	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1				
2008	331	Макаронные изделия отварные с мясом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	41,2	8,4	0,9				
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаное-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за Обед			815	27,60	27,91	122,52	827,94	0,85	63,61	24,36	4,65	114,13	484,12	131,68	7,43				

Полдник																			
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7				
2004	773	Булочка "Веселушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0				
Итого за Полдник			280	6,9	6,2	85,4	419,6	0,1	6,3	0,1	1,7	39,3	78,0	26,0	0,7				
Итого за день				48,64	48,68	290,49	1754,50	1,98	83,13	24,47	6,57	315,73	809,34	277,18	12,43				

Дата: 10 Чеперг
Месяц: 2

Всего: 12-18

Год нач.сборника	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
2008	187	Каша "Ягларная" (пшено, яблоко)	230	8.1	12.2	26.5	271.3	0.17	13.22	0.05	0.26	144.00	280.12	70	2.6		
2008	432	Кофеиный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	0	61	45	7	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5.6	2.43	37.1	196	0.84	0	0	0	13.3	9.1	45.5	0.7		
Итого за Завтрак			500	15.2	15.97	85.85	574.3	2.01	13.23	0.05	0.26	218.3	284.22	122.5	4.3		
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.54	6.06	1.74	63.6	0.02	10.8	0.06	2.94	14.4	17.4	9.6	0.54		
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с грибами	250/10	4	3	27.5	159.12	0.04	5.30	0.1	0.30	64.30	51.90	15.10	0.90		
АКП*	336/03	Булочка куриный с грибами	250/10/10	11.82	9.46	22.52	213.55	0.00	0.50	0.0	0.00	3.70	0.00	5.00	0.25		
2008	258	Жаркое по-домашнему со свинойной	280	21.05	21.5	52.08	465	0.1	4.6	0.1	0.2	24.5	18.3	13.3	0.9		
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.2	23.8	100	0	110	0	0	14	2	4	0.6		
2008	430	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1.95	0.3	13.5	66	0.07	0	0	0.67	5.4	5.7	26.1	1.2		
Итого за Обед			830	27.94	31.06	118.62	853.72	0.23	130.70	0.28	4.11	122.60	95.20	68.10	4.14		
Подливки																	
2008	435	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	0.3	7	0.3	0	120.00	140	950	0		
2005	428	Булочка шиповная	60	5.8	4.6	30.5	187.7	0.5	3	0.6	0.2	6.5	2.3	10.8	0.2		
Итого за Подливки			260	11.6	9.6	38.5	287.9	0.8	10.0	0.9	0.2	126.5	142.3	960.8	0.2		
Итого за день				54.74	56.63	242.97	1715.92	3.04	153.93	1.23	4.57	467.40	521.82	1151.40	8.64		

Дети: 11 летняя
Место: 2

Возраст: 12-18

Группа обучающихся	Жен.	Типовая пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак																			
2008/ АКТ*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/20	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,32	128,30	234	112,4	4				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	14,1	14,33	76,7	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7				

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1				
2008	91	Рисовый суп "Ленинградский" со сметаной	220/5	4	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99				
АКТ*	336/04	Булочка с маком	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
АКТ*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	100	15,6	13	15	213,8	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4				
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	280,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72				
АКТ*	29/04	Компот из свежих фруктов (ягодный)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			825/805	28,81	30,12	121,64	822,40	0,18	26,85	0,23	7,81	92,27	240,40	106,21	4,31				

Полдник																			
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6				
2004	736	Крепкий сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0				
Итого за Полдник			275	6,4	7,7	69,8	374,9	0,1	112,6	0,0	0,9	28,6	46,0	12,0	0,6				
Итого за день				49,32	52,11	267,53	1716,45	1,28	140,79	0,22	9,23	267,57	537,50	280,11	10,61				

Припожження к циклічному двухвищальному м'ясо

АКТ- акт контрольної перевірки

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1983 г

Методические указания города Москвы. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. 2008, под редакцией Кузнецовой М.Н.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Мотилова и В.А. Тугельяна. 2011

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Мотилоний Иса. 2-е. Делю спос. 2016

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва. Делю, принт. 2007.-276с. Редакция Сурякина И.М.; Тугельяна В.А

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фирмам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.