

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБПОУ «Красноярский технологический техникум пищевой промышленности»



О.В. Юдина

30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

30 » августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ПАРТИЗАНА ЖЕЛЕЗНЯКА,14)**

г. Красноярск

2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню разработано КГБУ «Центр Питания» для организации питания студентов в возрасте старше 15 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей-сирот, детей с ОВЗ, здоровых детей. Дети-сироты получают 5-и разовое питание (завтрак, обед, ужин, полдник, 2 ужин). Дети с ОВЗ и здоровые дети учатся в две смены. Первая смена получает завтрак и обед, вторая смена обед и ужин. Дети с ОВЗ, проживающие в общежитии, получают 5-и разовое питание (завтрак, обед, ужин, полдник, 2 ужин).

Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты согласно:

-Закону Красноярского края от 10 марта 2016 года N 10-4261;

-Закону Красноярского края от 26.05.2022 N 3-803.

Настоящим меню предусмотрено следующее распределение калорийности каждого приема пищи: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные (воскресенье), праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека. Нормы питания, включая калорийность суточного рациона в воскресенье увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека, что отражено в примерном меню.

Дополнительно в меню в рацион питания необходимо включить ежедневно на каждого человека в летний оздоровительный период (до 90 дней), праздничные и каникулярные дни следующие изделия:

№	Наименование	Масса, г
1	Зефир	80
2	Пастила	80
3	Пряник	125
4	Вафли	55
5	Мармелад	90
6	Конфеты	65
7	Печенье	60
8	Муравейник	100
9	Сочень с творогом	110
10	Сушка сметанная	75
11	Корж молочный	75
12	Рожок с маком	50
13	Пирожное Язык слоеный	50
14	Пирожное картошка	85
15	Маффин шоколадный	50
16	Маффин с шоколадной каплей	50

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставаться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°C до +6°C. В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не более 2,5 или 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1992 г., под ред. В. Л. Соколова;

-Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под об. ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005;

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания/ Сост. Ковалев Ю.С. – 4-е изд., испр и доп. – М. : Дело и Сервис, 2013. – 1064 с.

Технологические карты к примерному циклическому меню для организации питания учащихся указаны в приложении 1.

Учащиеся														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	168,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	8
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	551	18,92	18,94	89,70	584,68	0,29	4,62	1,26	0,13	461,29	465,27	99,53	3,57	
Обед														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	30
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	28
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной (250/8)	258	1,05	6,79	16,46	250,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	59
Биточки рыбные	100	1,05	8,57	7,93	172,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	96
Рагу из овощей	180	3,23	9,59	10,97	227,83	0,16	68,04	3,68	0,02	46,78	34,94	33,48	1,15	109
Компот из свежих ягод	200	1,05	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	126
Хлеб пшеничный	60	1,05	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	1,05	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	938	9,53	26,16	99,81	930,27	0,66	201,91	7,45	0,10	203,55	362,78	143,96	7,01	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	383	2,86	1,03	75,94	351,00	0,06	36,73	2,27	0,00	69,89	131,10	101,78	4,58	
Ужин														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,3	101,33	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	42
Говядина, тушенная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	139,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	76
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	101
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	136
Хлеб пшеничный	30	0,53	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	640	36,32	39,85	100,25	642,53	0,34	16,79	4,59	0,10	104,00	497,19	95,09	6,43	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		73,86	93,09	374,82	2639,59	1,42	261,61	15,57	0,40	1105,39	1667,44	471,47	21,81	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		82,07	101,19	97,86	97,04	101,30	373,73	129,76	44,07	92,12	138,95	157,16	121,16	

Учащиеся														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный (200/30)	230	18,33	17,14	41,04	407,12	0,21	1,09	0,67	0,15	360,75	304,30	52,27	1,33	10
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	137
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	551	29,26	27,99	118,78	831,44	0,39	2,40	2,03	0,22	512,19	502,88	94,36	3,81	
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	100	9,06	8,70	9,90	114,34	0,15	13,84	3,32	0,01	21,54	112,82	26,28	0,84	49
Суп с кукурузной крупой и мясом (250/8)	258	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	58
Котлеты мясо-картофельные польноовски	100	13,67	22,06	9,76	282,46	0,27	10,38	2,31	0,01	27,40	165,65	27,87	2,14	72
Фасоль стручковая запеченная	180	5,01	8,37	6,5	117,96	0,2	39,11	4,01	0	134,48	88,77	51,47	2,2	113
или Капуста тушеная	180	4,50	4,70	14,06	120,20	0,09	102,40	2,30	0,00	120,60	81,80	41,10	1,60	84
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	131
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	918	39,38	42,33	121,60	962,53	0,75	146,22	9,32	0,05	285,17	558,47	153,32	9,62	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	205,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	150
Итого	438	6,54	10,81	95,85	483,25	0,16	36,79	3,43	0,05	84,58	194,88	110,78	5,22	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	38
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	137,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	93
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	122
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	680	31,44	23,34	93,23	639,93	0,55	86,87	7,15	0,12	271,42	506,81	134,98	4,85	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		112,85	111,58	438,57	3048,25	1,92	273,84	21,93	0,51	1420,02	1974,14	524,55	23,74	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,39	121,28	114,51	112,07	137,23	391,20	182,76	56,30	118,33	164,51	174,85	131,89	

Учащиеся

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	5
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	135
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	551	17,24	17,52	110,58	652,95	0,32	1,79	1,97	0,10	228,76	350,37	88,17	5,03	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	35
Уха Ростовская (250/20)	270	7,42	5,05	14,77	262,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	69
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	71
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	112
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	1010	37,21	39,63	137,60	1262,45	0,72	72,92	9,77	0,09	233,84	517,19	150,70	10,55	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Блинчики с ягодной начинкой	220	6,60	9,90	6,82	296,00	0,24	25,10	3,21	0,02	39,73	122,87	35,16	1,94	148
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	573	14,91	15,73	51,56	582,25	0,38	44,43	3,89	0,06	293,12	349,72	133,44	3,14	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Салат из красной фасоли с морковью *	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	36
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	86
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	100
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	132
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	660	33,84	29,31	116,33	668,22	0,85	237,33	7,62	0,22	130,52	445,35	309,91	13,05	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		109,44	109,30	425,18	3296,97	2,34	358,03	23,24	0,54	1152,90	1873,73	713,33	32,01	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,60	118,80	111,01	121,21	167,44	511,48	193,69	59,85	96,07	156,14	237,78	177,81	
*с 1 января по 30 июня														

Учащиеся														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	120
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого	563	26,73	31,28	147,08	857,01	0,83	4,00	2,05	0,18	592,67	668,37	123,55	4,79	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	45
Суп картофельный с фрикадельками (250/20)	270	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	66
Плов из свинины	200	15,26	10,81	30,84	473,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	80
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	164,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	123
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	860	44,95	25,53	111,56	1081,19	0,55	33,31	5,98	0,11	163,85	541,28	182,17	7,92	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Сушка Сметанная	50	4,81	9,94	36,94	256,60	0,07	0,08	2,76	0,02	23,66	47,80	7,87	0,58	141
Итого	403	7,52	10,97	94,88	534,85	0,13	36,81	5,03	0,02	89,05	176,65	108,15	4,78	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	37
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	158,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	94
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	107
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	128
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	670	30,20	41,13	113,81	674,02	0,77	83,52	14,25	0,10	357,54	509,79	155,27	7,72	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		115,63	116,01	476,44	3278,17	2,35	159,20	27,31	0,48	1469,77	2107,19	600,25	25,45	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,48	126,10	124,40	120,52	168,09	227,43	227,59	52,96	122,48	175,60	200,08	141,36	

Учащиеся														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	14
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	119
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	562	36,64	35,72	94,90	814,78	0,39	3,68	2,55	0,43	595,50	722,78	116,37	7,55	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	150,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	50
Рассольник Ленинградский с мясом (250/8)	258	5,30	6,06	15,85	194,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	62
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	73
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	104,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	129
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	918	41,41	43,38	127,00	1043,18	0,61	157,86	7,53	0,13	264,77	521,11	197,81	8,71	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	217,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	146
Итого	413	13,24	6,98	88,29	495,43	0,23	48,36	3,42	2,73	82,57	278,94	113,41	7,10	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	20
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	133
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	600	26,61	25,01	96,93	601,41	1,31	101,88	4,72	0,00	138,28	407,69	113,00	5,95	
2 ужин														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	230	9,54	10,88	47,10	256,50	0,13	2,60	0,00	0,04	250,00	210,00	34,48	0,69	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		127,45	121,96	454,22	3211,29	2,67	314,38	18,22	3,33	1331,11	2140,51	575,07	30,00	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		141,61	132,57	118,60	118,06	190,51	449,12	151,86	370,00	110,93	178,38	191,69	166,67	

Учащиеся														
Первая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	200	8,20	8,22	43,22	280,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	4
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	137
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	551	22,87	24,95	158,46	853,16	0,41	2,78	1,72	0,13	307,36	419,29	169,44	5,06	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	34
Свекольник с мясом (250/8)	258	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	61
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	255,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	75
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	106
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	131
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	1071	35,56	42,07	157,70	1153,28	0,88	101,65	10,72	0,06	248,40	564,08	233,81	11,87	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	142
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Итого	350	20,71	18,55	51,67	457,73	0,25	3,17	2,71	0,08	421,08	444,75	57,93	1,17	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	44
или Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	28
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	90
Овощи запеченные	180	4,27	13,01	25,82	158,83	0,23	200,71	6,45	0,00	68,74	109,31	50,86	2,07	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	660	20,05	29,03	76,94	537,35	0,49	229,41	10,45	0,07	194,05	444,06	144,61	9,45	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		105,43	121,71	453,88	3132,63	2,10	338,57	25,60	0,41	1437,56	2083,28	636,90	27,78	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		117,14	132,29	118,51	115,17	150,16	483,67	213,34	45,19	119,80	173,61	212,30	154,33	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Первая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Янтарная"	200	8,07	9,12	36,13	259,99	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	1
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	120
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Итого	551	23,91	21,52	133,59	793,44	0,47	5,52	2,31	0,13	405,07	524,83	130,79	4,05	
Обед														
Салат из говядины с морковью	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	40
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком (250/13)	263	6,08	5,98	18,22	151,33	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	56
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	85
Рис отварной	180	4,73	4,30	49,65	286,16	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	98
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	111,10	0,03	27,00	0,14	0,00	19,00	12,50	7,90	0,84	130
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	933	43,52	57,03	147,87	1110,10	1,07	62,82	7,50	0,10	289,22	673,62	157,05	8,71	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	383	6,45	6,91	95,44	426,75	0,11	36,73	2,27	0,00	75,39	158,85	106,76	4,70	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	100	17,60	9,93	4,24	70,08	0,20	64,91	5,61	0,00	53,59	106,97	88,91	1,35	46
или Икра баклажанная (кабачковая)	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	32 (33)
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	294,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	77
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	122
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	600	42,33	21,48	82,10	639,80	0,54	142,84	7,52	0,02	129,20	343,45	168,54	6,93	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	200	9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		125,64	116,65	492,51	3237,19	2,32	249,47	20,24	0,32	1175,14	1948,26	601,44	25,25	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,91	115,26	116,90	108,19	150,60	323,99	153,34	31,99	89,03	147,60	182,25	127,54	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	230,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	7
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	135
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	686	22,57	22,35	132,18	758,23	0,43	18,29	2,09	0,14	358,67	448,99	161,49	5,30	
Обед														
Морская капуста с яйцом	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	39
Суп рисовый с мясом (250/8)	258	7,17	6,29	24,25	271,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	65
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	79
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	125
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	918	42,89	40,04	140,87	1266,34	0,71	37,30	13,93	0,16	387,67	504,56	1047,18	95,30	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	205,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	150
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Итого	385	20,03	19,78	58,11	442,00	0,28	3,16	1,26	0,12	423,19	466,03	61,50	1,62	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	19
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	240,40	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	91
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого	625	31,69	22,02	99,72	611,19	0,49	44,33	6,22	0,03	152,13	493,27	134,26	9,19	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		123,41	111,29	439,99	3208,86	1,98	104,64	23,50	0,52	1588,33	2123,96	1435,53	111,64	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,12	120,97	114,88	117,97	141,44	149,49	195,84	57,41	132,36	177,00	478,51	620,23	

Учащиеся														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом (200/30)	230	35,81	23,73	45,19	340,28	0,25	1,26	0,81	0,21	420,48	331,50	61,36	1,71	9
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	551	50,01	36,53	122,01	792,89	0,48	3,60	2,22	0,29	674,05	637,54	134,79	5,42	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	35
Солянка Мясная	250	6,35	8,47	10,42	344,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	63
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	81
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	121
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	870	27,49	35,67	118,60	982,90	0,65	40,28	5,20	0,05	138,89	449,28	120,64	6,55	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	126,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	403	5,91	9,69	89,38	404,69	0,11	37,73	3,27	0,04	74,21	158,40	108,90	4,65	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	25
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	31
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	138,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	92
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	104
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	114
Чай с лимоном	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	114
Хлеб пшеничный	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	136
Хлеб ржаной	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Итого	690	41,43	26,02	98,19	639,78	0,63	57,22	8,99	0,32	194,66	519,46	134,48	6,56	ГП
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		131,07	115,02	437,29	2951,36	1,94	140,39	19,68	0,77	1348,48	1975,79	529,91	23,41	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,63	125,02	114,17	108,51	138,23	200,56	164,01	85,19	112,37	164,65	176,64	130,06	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Оладьи	200	12,00	11,00	72,00	330,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	149
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	115
Чай	200	0,56	0,14	0,19	4,25	0,00	0,28	0,00	0,00	13,86	23,07	12,32	2,30	138
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	567	28,77	25,32	162,61	796,85	0,44	2,14	8,22	0,14	450,07	502,80	93,94	6,77	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	68,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	27
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	34
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	68
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	70
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	106
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	124
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	920	30,71	42,09	128,35	949,01	2,12	181,50	11,57	0,32	212,47	513,53	158,43	7,35	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	223,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	145
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	403	7,81	8,51	84,19	501,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	29
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	28
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	151
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	116
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	132
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	605	26,58	21,51	97,79	630,41	0,32	218,45	4,72	0,08	116,66	326,06	71,91	5,88	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		100,10	104,53	482,05	3008,72	3,04	440,46	27,11	0,67	1141,39	1738,50	461,56	24,90	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		111,22	113,62	125,86	110,61	217,49	629,22	225,92	74,07	95,12	144,87	153,85	138,31	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	14
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Сыр (порциями)	22	4,18	5,31	0,00	65,52	0,01	0,13	0,09	0,05	158,40	90,00	6,30	0,18	16
Хлеб пшеничный	100	15,35	1,50	89,25	381,50	0,20	0,00	2,00	0,00	40,50	120,30	25,75	2,05	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	603	46,32	43,24	133,63	1042,79	0,52	3,94	3,94	0,47	642,30	795,52	118,91	7,98	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	37
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (250/8)	258	2,10	6,74	9,83	206,90	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	60
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	250,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	74
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	112
Макаронные изделия отварные (перья)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	131
Хлеб пшеничный	100	15,35	1,50	89,25	381,50	0,20	0,00	2,00	0,00	40,50	120,30	25,75	2,05	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	1028	38,98	41,15	210,26	1521,99	0,66	62,80	8,16	0,15	369,50	557,54	140,74	10,95	

Полдник														
Расстегай с рыбой	60	3,83	4,92	21,09	189,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	144
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	135
Итого	413	6,54	5,75	70,23	423,47	0,13	31,99	1,58	0,02	53,29	99,40	86,40	2,46	
Ужин														
Салат «Дары моря» из морской капусты с кальмарами, яйцом и огурчиками	100	11,69	10,21	11,10	108,43	0,21	7,95	6,88	0,05	162,64	158,84	603,78	54,10	48
или Сельдь с луком и зеленым горошком*	100	7	19,18	4,17	201,21	0,05	3,24	4,39	0,02	61,95	177,96	54,46	1,19	51
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	300,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	78
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	600	41,81	49,47	106,59	694,85	0,89	60,91	11,49	0,10	277,62	648,61	726,31	63,47	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	240	9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		143,08	149,32	554,22	3950,21	2,33	161,20	25,81	0,81	1618,98	2348,58	1110,67	85,73	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		158,98	162,31	144,70	145,23	166,44	230,29	215,09	89,63	134,92	195,72	370,22	476,30	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	261,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	120
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	653	22,75	15,07	150,09	831,29	0,49	20,67	2,09	0,09	424,26	550,21	188,24	4,96	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	24
или Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	45
Суп из овощей с фасолью (250/8)	258	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	64
Печень, запеченная с луком	100	22,57	16,51	12,97	292,18	0,40	52,94	6,75	9,68	48,71	399,57	26,33	8,63	88
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	107
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	122
Хлеб пшеничный	100	7,68	0,75	44,63	190,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	978	50,48	46,77	162,23	1123,39	1,18	205,93	19,81	9,77	344,15	942,05	196,01	16,80	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Сырники из творога со сгущенным молоком	230	43,28	22,67	42,54	416,72	0,25	1,10	0,94	0,16	374,07	289,52	55,90	1,44	11
Итого	430	43,48	22,87	65,34	516,72	0,25	21,10	2,54	0,16	426,07	371,52	85,90	4,64	
Ужин														
Икра баклажанная (кабачковая)	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	32(33)
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	172,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	89
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	109,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	102
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	136
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	660	31,82	49,11	93,77	623,20	0,33	25,34	14,32	0,06	160,44	411,67	86,69	5,22	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	230	9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		158,51	146,81	518,05	3374,21	2,37	274,60	38,76	10,15	1631,58	2516,56	594,42	32,33	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		176,12	159,57	135,26	124,05	169,01	392,29	323,03	1127,78	135,97	209,71	198,14	179,63	

Учащиеся														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,04	5,90	29,62	226,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	6
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	119
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	613	19,13	12,37	119,99	704,88	0,35	20,11	1,98	0,07	362,63	448,15	157,57	4,84	
Обед														
Салат Обжорка с мясом	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	41
Солянка из птицы	250	5,60	6,56	7,19	364,19	0,10	19,64	0,65	0,03	40,98	86,13	22,92	1,28	55
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	188,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	83
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	125
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	840	28,88	32,11	88,75	1001,93	0,61	118,67	5,72	0,04	245,43	425,48	140,05	7,03	

Полдник														
Вареники с картофелем и маслом	200	12,00	11,00	72,00	346,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	152
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	118
Итого	430	21,54	21,88	119,10	602,50	0,37	4,08	7,02	0,08	416,94	421,70	69,58	2,37	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	43
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	31
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	95
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	680	30,37	29,34	90,95	666,97	0,51	80,65	9,42	0,10	330,69	498,51	139,09	7,71	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		106,16	102,81	427,89	3107,39	1,91	225,07	24,14	0,36	1622,35	2004,95	537,39	22,18	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		117,96	111,75	111,72	114,24	136,09	321,53	201,19	40,00	135,20	167,08	179,13	123,24	

*с 1 января по 30 июня

Учащиеся														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	346,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	13
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	137
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	15
Хлеб пшеничный	100	7,68	0,75	44,63	190,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	551	33,12	39,43	95,89	828,37	0,32	2,55	2,46	0,43	521,44	428,62	77,23	5,51	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	26
или Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	19
Суп картофельный с бобовыми и мясом (250/8)	258	7,46	8,31	16,93	299,43	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	57
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	14,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	97
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	4,75	4,98	38,24	216,91	0,07	1,62	0,31	0,02	30,22	100,66	32,80	0,83	99
Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	127
Хлеб пшеничный	110	8,44	0,83	49,09	209,83	0,11	0,00	1,10	0,00	22,28	66,17	14,16	1,13	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого	1038	48,74	39,92	168,92	1240,09	0,94	49,30	13,29	0,31	210,56	660,73	191,43	10,05	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	21,95	10,49	17,43	282,51	0,12	0,65	0,47	3,66	157,19	223,86	25,15	0,81	12
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	134
Итого	453	13,11	6,03	68,54	407,25	0,16	37,23	2,37	0,03	229,39	348,85	123,28	4,60	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	100	3,38	1,96	12,28	96,81	0,14	16,22	0,87	0,01	38,22	126,12	44,20	1,03	47
Печень говяжья по-строгановски	100	12,13	13,11	1,20	136,00	0,18	11,64	0,74	9,59	27,25	154,93	13,38	4,55	87
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	319,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	103
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	104,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	129
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	660	33,38	22,24	110,34	805,97	0,57	128,66	5,11	9,62	150,41	454,03	112,63	9,48	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	117
Итого	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		134,58	114,72	452,80	3412,78	2,06	219,30	23,23	10,46	1378,46	2103,33	535,68	29,87	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		135,94	113,36	107,48	114,06	133,71	284,81	175,99	1056,23	104,43	159,34	162,33	150,87	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1667,22	1634,80	6427,92	44857,62	30,75	3520,78	334,36	29,70	19421,44	28606,24	9328,16	516,10
Среднее значение	119,09	116,77	459,14	3204,12	2,20	251,48	23,88	2,12	1387,25	2043,30	666,30	36,86
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	132,32	126,93	119,88	117,80	156,87	359,26	199,02	235,68	115,60	170,28	222,10	204,80