



Возрастная категория:

Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		525	17,40	24,58	80,23	640,6	
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	22,53	28,20	76,57	561,67	
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА Обед		950	27,81	35,17	135,82	886,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	67,74	87,95	292,62	2088,88	
День 2							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,34	8,62	32,40	229,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА Завтрак		565	15,62	21,84	83,84	598,66
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	ИТОГО ЗА Обед		910	51,49	11,95	92,02	682,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	114,25	40,26	234,90	1762,47	
День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		660	12,05	16,07	70,37	477,66	
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	ИТОГО ЗА Завтрак льгота		405	26,23	23,28	70,82	538,53

ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
Обед	Котлеты, биточки, шинцели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша гречневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
ИТОГО ЗА Обед		825	32,29	31,12	112,03	853,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	70,17	80,45	248,96	1993,74	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	171
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА Обед		870	27,12	30,40	139,07	939,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	73,59	94,97	276,95	2257,68	
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнезией для питания "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шинцели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шинцели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА Обед		680	34,65	31,27	61,53	664,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	70,05	67,33	190,05	1644,88	
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев пшеничных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		525	18,35	30,40	74,88	645,35	
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Почень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		660	33,50	25,09	98,92	785,36	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
		910	35,55	30,07	118,67	882,35	
		2095	87,40	85,56	292,47	2283,06	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	230	5,72	3,77	21,93	141,9	144
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Бафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
		850	31,38	19,24	130,61	823,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	72,24	64,03	288,97	2033,96	
Днем 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		510	13,30	20,60	83,09	602,5	
Завтрак льгота	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
		880	44,71	28,40	148,96	1030,54	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	100,77	72,23	367,41	2555,88	
Днем 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
ИТОГО ЗА Завтрак							
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
		445	33,69	34,54	78,58	738,06	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в духовке	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
		880	28,74	24,65	86,82	686,39	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	98,10	94,09	254,00	2214,71	
Днем 10							

Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,03	52,2	109
	Фрукты свежие (манго)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		600	10,98	10,84	73,75	442,6	
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	171
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	171
ИТОГО ЗА Обед		910	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	71,61	79,24	248,48	2002,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20050	825,92	766,11	2694,81	20837,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2005	82,59	76,61	269,48	2083,744	

За 10 дней общее	Завтрак	5525	176,10	232,16	767,08	5925,63
	Завтрак льгота	5960	303,95	254,73	802,28	6602,02
	Обед	8665	346,67	279,42	1132,95	8347,79

За 10 дней в среднем	Завтрак	552,5	17,61	23,22	76,71	592,56
	Завтрак льгота	596	30,395	25,473	80,228	660,202
	Обед	866,5	34,667	27,942	113,295	834,779

За 10 дней в сутки	Завтрак	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Завтрак льгота	550				
	Обед	800				

За 10 дней в %	Завтрак	100,5%	20%	25%	20%	22%
	Завтрак льгота	108%	34%	28%	21%	24%
	Обед	108%	39%	30%	30%	31%



Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,70	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	22,53	28,20	76,57	561,67	
День 2							
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,61	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Классные Витаминки	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
День 3							
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные кури	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
День 4							
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Чай с сахаром	200	0,70	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
День 5							
Завтрак льгота	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,70	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
День 6							
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,70	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		660	33,50	25,09	98,92	755,36	
День 7							
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
День 8							
Завтрак льгота	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
День 9							
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481

	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		445	33,69	34,54	78,58	738,06	
День 10							
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
За 10 дней общее	Завтрак льгота	5960	303,95	254,73	802,28	6602,02	
За 10 дней в среднем	Завтрак льгота	596	30,395	25,473	80,228	660,202	
За 10 дней в сутки	Завтрак льгота	550	90,00	92,00	383,00	2720,00	
За 10 дней в %	Завтрак льгота	108%	34%	28%	21%	24%	

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 1-4 класс**

Прием пищи Завтрак основное		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		5385	538,5	
Пищевы е веществ а, г	Б	269,48	26,948	18,21
	Ж	225,87	22,587	34,34
	У	729,63	72,963	49,3
Энергетическая ценность (ккал)		5919,77	591,977	5919,77
В1, мг.		3,98	0,398	0,27
В2, мг.		2,435	0,2435	0,16
С, мг.		313,546	31,3546	21,19
Fe, мг.		64,543	6,4543	4,36
Ca, мг.		2034,757	203,4757	137,49
А, мг.		8,087	0,8087	0,55
Mg, мг.		942,121	94,2121	63,66
D, мг.		1,066	0,1066	0,07
K, мг.		1970,053	197,0053	133,12
P, мг.		3983,191	398,3191	269,14
I, мг.		0,415	0,0415	0,03
Se, мг.		0,03	0,003	0
F, мг.		2,576	0,2576	0,17
Car, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0

Ведомость контроля за рационом питания в нетто

Режим питания: 1 - разовое основной завтрак
Возрастная категория: МЛ школьники/Ст школьники завтрак

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению № 12	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению № 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека																				в среднем за неделю (10 дней) младшие	в среднем за неделю (10 дней) старшие	Отклоне- ние от нормы в % (+/-) младшие	Отклоне- ние от нор- мы в % (+/-) старшие
				младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие	младшие	старшие						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
1	Какао-порошок	1,00	1,20					3,00	3,00														0,30	0,30	30%	25%	
2	Картофель	187,00	187,00		133,50	160,20								126,00	151,20							48,00	57,60	30,75	36,90	16%	20%
3	Кондитерские изделия	10,00	15,00															15,00	15,00					1,50	1,50	15%	10%
4	Крупы, бобовые	45,00	50,00				33,30	39,96					62,80	92,00				58,06	11,00	14,66				12,71	20,47	28%	41%
5	Макаронные изделия	15,00	20,00	61,20	61,20											61,20	61,20							12,24	12,24	82%	61%
6	Масло растительное	15,00	18,00		4,50	5,40									3,38	3,75							7,20	0,79	1,64	5%	9%
7	Масло сливочное	30,00	35,00	13,52	13,52			7,50	9,00	24,54	21,93	13,80	16,00	15,60	16,50	6,75	8,10	10,04	10,04	14,01	15,34	16,42	13,35	12,72	12,38	41%	35%
8	Молоко	300,00	350,00		72,00	84,00	105,64	124,71	197,69	169,23	20,70	23,00				29,25	34,50					20,70	23,00	40,60	45,84	14%	13%
9	Мука пшеничная	15,00	20,00	3,08	3,08	7,50	9,00							5,50	5,50							1,12	1,35	1,72	1,89	11%	9%
10	Мясо 1-й категории	70,00	78,00	92,50	92,50							77,40	86,00									77,40	86,00	24,73	26,45	35%	34%
11	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашенные	280,00	320,00	80,84	120,84	60,00	100,00			60,00	100,00	223,50	296,20	5,00	5,00	78,00	116,25	63,78	2,86			145,00	193,60	71,61	93,48	26%	29%
	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35,00	53,00				66,66	74,29										114,35	142,86					18,12	21,71	52%	41%
12	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58,00	77,00		72,90	81,00										76,50	85,00							14,94	16,60	26%	22%
13	Сахар	30,00	35,00	15,00	15,00			20,00	20,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00			15,00	20,00	15,00	15,00			11,00	11,50	37%	33%
14	Сметана	10,00	10,00											50,00	50,00							22,50	27,00	7,25	7,70	73%	77%
15	Соки плодовоовощные, напитки	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00									200,00	200,00							60,00	60,00	30%	30%
16	Соль пищевая поваренная	3,00	5,00	3,06	3,06	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,12	0,12	0,50	0,50	3,00	3,06	0,50	0,50	0,50	0,50	0,97	0,97	32%	19%
17	Специи	2,00	2,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	25%	25%
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,00	40,00										71,00	71,00										7,10	7,10	34%	18%
19	Сухофрукты	15,00	20,00													20,00	20,00			15,00	20,00			3,50	4,00	23%	20%
20	Сыр	10,00	10,00			10,00	15,00																	1,00	1,50	10%	15%
21	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50,00	60,00															113,00	150,66					11,30	15,07	23%	15%
22	Фрукты свежие	185,00	185,00										107,00	107,00									7,00	10,70	11,40	6%	6%
23	Хлеб пшеничный	150,00	200,00	20,00	20,00	28,10	29,00	36,71	38,57	20,00	20,00	47,00	50,00	20,00	20,00	31,25	32,50	20,00	20,00	20,00	20,00	47,00	50,00	29,01	30,01	19%	15%
24	Хлеб ржаной	60,00	120,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	38%	25%
25	Чай	1,00	2,00	1,00	1,00	0,60	0,60					1,00	1,00	1,00	1,00							1,00	1,00	0,46	0,46	46%	23%
26	Яйцо	40,00	40,00			2,43	2,70					110,77				3,38	3,75			13,00	17,34			11,11	13,46	28%	34%

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813701

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024