

2020 год.

[illegible]

№43	Салат из свежей капусты	100	91	2,9	6,9	5,8	0,03	39,9	0,04	0,3	54,8	32,4	18,4	1,2
№171	Суп-пюре с гречками из картофеля	250/10	198	5,2	6,3	29,1	0,01	8,25	0,01	0,25	44,5	42,3	14	0,75
№433	Говядина тушеная	100	177	17,37	8,12	5	0,07	3,75	0,4	0,8	28,25	283,2	15,71	4,2
№516/04	макаронные изделия отварные	180	293,4	4,73	4,52	45,6	0,08		0,043	0,3	18,56	65,87	6,55	0,55
№705	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20	3
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		1038,253	34,455	28,001	147,35	0,445	53,2	0,533	2,21	237,19	524,23	86,945	10,65
	Итого за день		1770,041	68,352	58,311	224,32	0,63	54,66	0,955	5,46	750,91	1076,5	164,37	12,71
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2

Среда

	Завтрак													
№340/04	Омлет натуральный	200	334,6	20	26,44	3,8	0,14	0,533	0,6		162,2	389,2	28,8	4,6
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№685/04	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95	0,8
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		526,268	23,903	31,483	36,47	0,179	0,727	0,65	0,39	341,3	502,28	34,39	5,59
	Обед													
№139	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/12,5	150	9,07	3,33	22,32	0,13	4,25	0,05	1	29,3	70,5	18,5	1,75
№469	Фрикадельки из говядины с соусом	110/100	424	16,4	30,72	19,7	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	256,6	19,7	1,595
№511	Рис отварной	180	228	6,13	10,8	42,8	0,06	0,2	0,018	3	12	51,6	6,01	0,43
№638	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20			25,2	39,6	19,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		1115,853	35,295	45,471	159,51	0,545	32,05	0,168	4,99	119,38	498,76	75,895	5,325
	Итого за день		1642,121	59,198	76,954	195,98	0,724	32,78	0,816	5,38	460,68	1001	110,29	10,92
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2

Четверг

	Завтрак													
№451/04	Котлета рубленая из говядины	100	222,5	14,37	15,25	7	0,3	0,1	0,04	0,8	38,3	212	28,9	3
№510/04	Каша гречневая	180	208	5,4	8,9	49,1	0,144				43,81	166,79	35,24	2,388
№697/04	Молоко кипяченое	200	123	5,6	6,4	9,4	0,06	2	0,04		242	182	26,8	0,2
	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194

[illegible]

№96/04	Масло сливочное	15	225	0,3	19,2	0,3	15,2	0,03	0,48		1,326	3,445	0,026	0,011
№686/04	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	0,3	0	0,001	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	0,225	17,57	0,035		0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		668,628	10,555	30,955		74,74	0,142	0,695	0,1	0,39	210,8	181,99	9,221
	Обед													0,55
	Овощи свежие(помидор) порционно	25	6	0,75	0	0,75	5,5	0,02	5,1	0,04	0	25,1	14,3	25,3
№133	Суп картофельный с рыбными конс.	250	110	2	4,9	2	14,3	0,118	6,858		0	21,548	92,976	20,273
№443	Плов из говядины	200	350	21,6	11,8	21,6	42,8	0,06	0,75			51	154	53
№705	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	0,393	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	2,072	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,69	12,188
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	2,43	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645
	Итого		862,455	30,845	20,901	30,845	152,32	0,509	14,27	0,092	0,75	366,63	510,5	144,5
	Итого за день		1531,083	41,4	51,856	41,4	227,06	0,651	14,97	0,192	1,14	577,44	692,49	153,72
	норма в день		1627	54	55,2	54	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180
Вторник														

Завтрак														
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758			0,004	0,014	0,048		167,96	102,61	
№439/04	Печень говяжья тушеная	100	195	13,6	13,6		3,9	0,1	8,4	0,122	2,37	45,2	324,72	13,6
№516/04	макаронные изделия отварные	180	293,4	4,73	4,52		45,6	0,08		0,043	0,3	18,56	65,87	6,55
№638/04	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06		30,14	0,2	20	0	0	25,2	39,6	19,4
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185		17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64
	Итого													0,194
	Обед													
	Итого		745,068	23,073	23,123		97,21	0,419	28,41	0,21	3,06	265,8	539,57	43,19
	Обед													3,94
№160	Суп молочный с макаронами	250	164	5,71	5,87		21,83	0,04	0,6	0,04	0,4	161,4	134,6	20,2
№362/04	пудинг из творога с молоком сгущ.	200/25	478	30	26,6		27,4	0,1	0,6	0,4	2,8	253,6	334,6	40,2
№685	чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1		15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3		30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376		26,98	0,07				16,24	73,68	8,645
	Итого													0,756
	Итого за день		920,295	38,733	33,246		122,05	0,271	1,38	0,44	3,78	449,01	558,44	76,091
	норма в день		1665,363	61,806	56,369		219,26	0,69	29,79	0,653	6,84	714,77	1098	119,28
	Среды		1627	54	55,2		229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180

	Завтрак													
№478/04	Запеканка картофельная с говядиной	200	431	13,2	16,66	33	0,19	9,98	0,17	2,8	49,3	358,3	77	4,75
№630/94г.	Чай с молоком	150/50/15	92	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0,01	0,06	80	67,2	21,4	0,4
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
	Итого		690,628	16,025	18,445	89,07	0,265	10,58	0,18	3,25	143,1	448,78	103,04	5,64
	Обед													
№110	Борщ с капустой, курицей и сметаной	250/12,5/5	155	5,41	8,82	14,71	0,05	11,3	0,01	0,5	57,5	189,5	23,8	1,13
№451	Шницель рубленый из говядины	100	223	14,38	15,25	7	0,3	0,2	0	0	4,4	106,2	15,3	1
№514	Горох отварной	180	255	16,92	8,28	40,2	0,6		0,04	1	178	452	176	1,4
тк	Кисель золотой шар	200	64	0	0	16,7		30						
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
№89/04	сельдь с/с луком	50	57,27	6,29	3,28						29,3			1,9
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		974,565	45,823	36,306	136,33	1,081	41,5	0,05	2,08	300,91	833,24	228,84	6,525
	Итого за день		1665,193	61,848	54,751	225,4	1,346	52,08	0,23	5,33	444,05	1282	331,88	12,17
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2

Четверг

	Завтрак													
№337/04	Яйцо варёное	1шт	63	5,1	4,6	0,3	0,023		0,162		24,31	89,54	14,04	0,583
№311/04	Каша жидкая рисовая молочная с ма	200/10	292	7,7	11,8	38,5	0,05	0,39	0,093	0,6	165	221	19,7	0,23
№693/04г.	какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,027	0,285	0,023	0,4	172,2	178,4	11,44	0,339
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Фрукты свежие(бананы)	100	91	1,5		22,4	0,05	18	0	0	29	16	20	4
	итого		709,628	19,425	21,585	111,27	0,185	18,68	0,28	1,39	399,4	511,72	68,82	5,35
	Обед													
№139	Суп картофельный с горохом , с курицей	250/12,5	150	9,07	3,33	22,32	0,13	4,25	0,05	1	29,3	70,5	18,5	1,75
№433	Говядина тушеная	100	177	7,37	8,12	5	0,07	3,75	0,4	0,8	28,25	283,2	15,71	4,2
№511	Рис отварной	180	228	6,13	10,8	42,8	0,06	0,2	0,018	3	12	51,6	6,01	0,43
№686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15,2	0,001	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055	0,002
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,09	0,339
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,69	12,188	0,07
	Итого		923,455	27,765	24,851	157,74	0,422	8,527	0,48	5,38	275,63	637,32	66,198	7,547

Итого за день		1633,083	47,19	46,436	269,01	0,607	27,2	0,758	6,77	674,98	1149	135,02	12,89
норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Пятница													
Завтрак													
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758	0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№428/04	Колбаса отварная	80	218	8,8	9,2	1,3	0	0	0	25,5	118,95	15,5	1,05
№510/04	Каша гречневая	180	208	5,4	8,9	0,144				43,81	166,79	35,24	2,388
№631/04	Компот из свежих яблок с витамин.	200	117	0,18	0	26,6	0,02	0,4	0	2,5	32	26	16
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035		0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
Итого			676,668	18,083	23,043	94,57	0,203	0,414	0,05	2,89	278,1	421,12	70,38
Обед													4,23
№71/04	винегрет овощной	100	116,63	0,88	10,13	5,26	0,066	7,33	0,9	4,6	13,71	47,9	11,28
№124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/5	137	5,16	8,75	10,88	0,06	18,46	0,01	0,5	43,3	47,6	22,1
№388	Котлета из горбуши	100	196	8,2	8,8	15,2	0,1	5,4	0,8	2,8	35,8	151,8	28,1
№520	Картофельное пюре	180	175	3,7	5,95	26,1	0,15	8,82	0,028	3	77,8	190,2	25,5
№685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035		0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	сок	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1
пром.	Хлеб ржаной	40	67	1,391	0,215	15,42	0,04			9,282	42,108	4,94	0,432
	Итого		917,258	19,876	24	121,47	0,405	32,86	0,838	6,69	182,32	458,68	87,23
	Итого за день		1593,926	37,959	47,043	216,04	0,608	33,27	0,886	9,58	460,43	879,81	157,61
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180
	Всего завтрак за 10 дней		6775,3	205,134	251,7	879,16	2,599	82,57	2,216	22,59	3726,1	4995,1	642,9
	в среднем за один день(завтрак)		677,53	20,5134	25,17	87,916	0,26	8,257	0,222	2,259	372,61	499,51	64,29
	Всего обед за 10 дней		9589,019	343,551	304,294	1439,7	5,395	348,1	2,82	39,22	2550	5792,6	1152,2
	в среднем за один день(обед)		959	34	30	144	0,54	35	0,28	4	255	579	115
	ВСЕГО (завтрак+обед)		1636	55	56	232	0,8	43	0,5	6	628	1079	180
	норма за 1 день(завтрак+обед)		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	%,выполнения		101	102	101	101	100	103	101	86	87	100	96

Использованы документы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях 2004 г.

2) СанПин 2.4.5.2409-08" Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обуч

щеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.
4. Колбасные изделия используются только высшего сорта.
5. Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.