

Согласовано:



Директор
МБОУ СОШ №14

Граночкина А.Н.

Утверждаю:

Директор

ОО "Третий Общественный Питания"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ №14
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевазова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Грашенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хабпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2021 г.

[illegible][illegible][illegible]



ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

рецептур пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	CaF, мг.	Na, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	

День 2

40	ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	0,02	30	0,6	48	0	16	0	300	31	0	0	0	0	0
334	ЗАВТРАК	Кнегли рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	0,12	0,15	0,8	0,02	71,59	0,02	44,47	0,65	343,98	199,58	0,12	0	0,57	0	0
174	ЗАВТРАК	Картофель отварной в молоке	180	26,64	3,76	10,40	179,60	0,216	0,27	1,44	1,155	129,528	0,016	80,716	0,108	619,184	359,244	0,216	0	1,026	0	0
616	ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	0,3	0	20	1	6	0,12	6	0	0	10	0	0	0	0	
106	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,034	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	47,1	6,47	59	481,58	0,73	0,44	52,2	5,57	270	0,18	165	0,17	1263	660	0,34	0	1,6	0	0
119	ОБЕД	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,50	0,04	0,02	6,7	0,34	8,77	0	8,16	0	177,4	19,72	0	0	0,08	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	0,1	0	12,475	1,025	20,25	0	27,75	0	0	64,75	0	0	0	0	0
389	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,40	0,616	0	2,75	2,42	20,8	0,022	23,1	0	0	168,3	0	0	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	0	6,63	19	0,05	180,4	0	0	270,2	0	0	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,55	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	35,5	32,6	137	985,15	0,6	0,02	22,4	13,3	125	0,08	271	0	177	631	0	0	0,08	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	82,7	39	196	1466,73	1,33	0,46	74,7	18,9	395	0,26	435	0,17	1441	1291	0,34	0	1,68	0	0





0	0,23	0	0	0
---	------	---	---	---

[illegible]

№ рецептур ы Пиици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	CaF, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	
			Б	Ж	У																		
День 4																							
301	Завтрак	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	0,108	0	0,558	2,772	146,772	0,39	22,158	0	0	276,63	0	0	0	0	0	
105	Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,003	0,03	0,28	0,09	100,5	0,04	5	0	10	54	0	0	0	0	0	
7/1	Завтрак	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72,00	0,11	0,05	9/8	0,7	20,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
450	Завтрак	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0	1,3	0,6	124	0,02	27	0	0	110	0	0	0	0	0	
111	Завтрак	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	
109	Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	25,8	40,3	55,9	688,94	0,34	0,08	11,9	5,77	406	0,42	70,9	0	10	501	0	0	0	0	0	
107	Обед	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	0	15	0,8	10	0	15	0	0	3,5	0	0	0	0	0	
101	Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	0,1	0,125	18,775	0,75	40,325	0	12,45	0	220,3	29,6	0	0	0,2	0	0	
102	Обед	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00	0,08	0	24,8	3	68	0,04	42	0	0	205	0	0	0	0	0	
572	Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	
108	Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	
109	Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,54	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	27,2	22	77,7	621,02	0,31	0,13	59,4	7,15	190	0,04	96,9	0	220	363	0	0	0,2	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	52,9	62,3	134	1309,96	0,64	0,21	71,3	12,9	597	0,46	168	0	230	864	0	0	0,2	0	0	0



ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая и ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Ne, мг.	Re, мг.
				Б	Ж	У																	
День 5																							
		Овощи натуральные																					
105	ЗАВТРАК	(огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0	10	0,6	23	0	14	0	0	42	0	0	0	0	0	0
178	ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99,00	0,058	0	43,74	1,08	145,8	0,054	23,4	0	0	43,2	0	0	0	0	0	0
381	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0	0	2,8	39	0,04	26	0	0	105	0	0	0	0	0	0
402	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,003	14,50	0	2,04	0	0,44	0	0	0	0,2	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				630	24,8	58,5	556,96	0,23	0	53,8	6,73	237	0,09	82,3	0	0,44	331	0	0	0,2	0	0	0
118	ОБЕД	Икра свекольная	100	0,70	2,13	5,32	43,50	0,04	0,02	1,7	0,34	8,77	0	8,16	0	17,74	19,72	0	0	0,08	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	186,12	0,15	0,15	21,75	1,95	20,65	0	25,025	0,05	512,075	68,1	0	0	0,025	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,016	0,856	6,84	0	9,72	0	0	4,284	0	0	0	0	0	0
387 (1)	ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	0,5	0,15	1,18	1,72	11,67	0	23,83	0	204,05	158,47	0,01	0	0,08	0	0	0
101	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				910	34,6	36,4	121	862,93	0,88	0,32	30,1	8,45	97,9	0	98,1	0,05	1054	360	0,01	0	0,17	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1540	59,5	61,7	180	1419,89	1,11	0,32	84	15,2	335	0,09	180	0,05	1055	690	0,01	0	0,37	0	0



ДЕТИ 12 ЛЕТИ СТАРШЕ

№ рецептур лы	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Ne, мг.	Re, мг.
				Б	Ж	У																	

112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	0	6,06	119	0,01	180,4	0	0	270,2	0	0	0	0	0	0	0
405	ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,024	0	2,304	0,013	33,186	0,024	13,496	0	0	189,113	0	0	0	0	0	0	0
414	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
101	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0
103	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	29	24,8	98,9	736,6	0,4	0	10,1	11	101	0,08	227	0	0	541	0	0	0	0	0	0	0
105	ОВЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	0	25	0,1	14	0	20	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0
142	ОВЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	83	0,05	18,475	0,8	34	0	22,25	0	33,8	3,175	0	0	0	0	0	0	0
369	ОВЕД	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	0,14	0	6,19	3,1	31,12	0,04	50,19	0	0	241,102	0	0	0	0	0	0	0
501	ОВЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0
108	ОВЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0
109	ОВЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	32,5	27,3	84,8	710,89	83,3	0,05	53,7	8	113	0,04	123	0	33,8	368	0	0	0,03	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	61,5	52,1	184	1447,49	83,7	0,05	63,8	19	214	0,12	350	0	33,8	908	0	0	0,03	0	0	0	0





Категория: ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецептур и пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая и ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cat, мг.	Na, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	

День 7

115	ЗАВТРАК Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,01	4,6	0,27	16,52	0	6,46	0	123,4	14,32	0	0	0,06	0	0	0
254	ЗАВТРАК Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,80	0,11	0,13	7,77	0,08	59,20	0,05	52,16	0,08	420,60	224,20	0,13	0	0,6	0	0	0
426	ЗАВТРАК Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	1,12	1,26	40,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0	0	0	0
510	ЗАВТРАК Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	0	70	1,5	12	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0
101	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	24,5	22,9	72	594,6	0,37	0,14	92,5	5,4	149	0,1	114	0,08	544	405	0,13	0	0,68	0	0	0
110	ОБЕД Икра морковная Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	0	7,9	1,7	44	0	30	0	0	58	0	0	0	0	0	0
144	ОБЕД Плов из отварной птицы	250	5,72	3,77	21,93	144,90	0,25	0,1	14,075	2,1	45,225	0	17,05	0	301,05	43,075	0	0	0,175	0	0	0
405	ОБЕД Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	250	33,05	42,62	45,15	695,98	0,175	0,275	4,8	3,3	42,075	0,125	60,525	0	306,125	354,375	0	0	0,35	0	0	0
507	ОБЕД Хлеб пшеничный	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0
103	ОБЕД ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	10,8	0	0	43,2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	71,8	77,4	206	1810,08	0,96	0,52	124	15,6	325	0,23	260	0,08	1312	966	0,13	0	1,21	0	0	0





Наименование блюда

рецептурный лист	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	
				Б	Ж	У																		
День 8																								
		Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,90	0,19	0	0	3,03	2,45	0,02	63,97	0	0	146,13	0	0	0	0	0	0	
175	завтрак																							
404	завтрак	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,63	0	4,71	1,57	35,71	0,03	22,85	0	0	158,57	0	0	0	0	0	0	
		Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,016	0,036	6,04	0	9,72	0	0	4,204	0	0	0	0	0	0	
201	завтрак																							
		Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,00	0	30	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
117	завтрак																							
101	завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0	
102	завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				630	42,8	23,2	135	922,84	0,46	0	34,7	6,93	83,5	0,55	113	0	0	419	0	0	0	0	0	0
		Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0	0	0	0	
107	обед																							
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,70	0,05	0,05	14,25	1,025	41,95	0	20	0	363,975	40,8	0	0	0,225	0	0	0	
128	обед																							
372	обед	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00	0,08	0	24,8	3	181	0,04	42	0	0	206	0	0	0	0	0	0	
		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
512	обед																							
109	обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	28	0	0	0	0	0	0	
109	обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,36	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				830	25,4	22,7	74,7	608,3	0,27	0,05	49,2	7,23	165	0,04	103	0	306	366	0	0	0,23	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1460	68,2	45,9	210	1531,14	0,72	0,05	84	14,2	248	0,59	217	0	306	785	0	0	0,23	0	0	0



ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецептуры	Продукты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	См. м.г.	Не-м.г.	Re, мг.
				Б	Ж	У																	

День 9

317	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	0,12	0	0,4	1,86	244	0,14	42,66	0	0	378,66	0	0	0	0	0	0	0
401	ЗАВТРАК	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,003	5,1	0	0	32,45	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,003	0,03	0,26	0,09	100,5	0,04	5	0	10	54	0	0	0	0	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,9	0	2,6	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				475	35,7	34,9	88,6	790,26	0,25	0,03	2,13	3,49	531	0,21	83,5	0	10	616	0	0	0	0	0	0
107	ОВЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	0	15	0,6	10	0	15	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0
143	ОВЕД	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100,70	0,05	0,05	18,825	1,025	41,45	0	20	0	305,375	40,8	0	0	0,225	0	0	0	0
337	ОВЕД	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	0,15	0,26	0,12	1,46	61,5	0,08	51,52	0,57	403	201,12	0,14	0,01	0,43	0	0	0	0
173 1	ОВЕД	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	0,18	0	25,02	1,44	71,8	0,054	36	0	0	165,4	0	0	0	0	0	0	0
509	ОВЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0
108	ОВЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	21	0	0	0	0	0	0	0
109	ОВЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				910	30,5	24,8	756,79	0,51	0,31	62,6	7,93	166	0,13	152	0,57	712	529	0,14	0,01	0,86	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1385	66,2	59,7	1547,05	0,75	0,34	64,7	11,4	697	0,34	235	0,57	722	1144	0,14	0,01	0,86	0	0	0	0





ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

рецептур №	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Мg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Ne, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	
1/1	ЗАВТРАК	100	3,10	3,70	6,40	72,00	0,11	0,05	4,48	0,7	20,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/11	ЗАВТРАК	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,69	0	0	2,8	39	0,04	26	0	0	185	0	0	0	0	0	0
1/15	ЗАВТРАК	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,108	0	13,77	1,26	41,2	0,016	35,1	0	0	34,5	0	0	0	0	0	0
4/14	ЗАВТРАК	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	0	0	0
1/11	ЗАВТРАК	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,6	0	0	13	0	0	0	0	0	0
1/11	ЗАВТРАК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,034	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	28,1	31,4	71,1	680,2	0,38	0,05	26,4	6,55	150	0,06	80	0	0	344	0	0	0	0	0	0
1/11	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0	10	0,6	23	0	14	0	0	42	0	0	0	0	0	0
1/15	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	0,025	0,025	1,5	0,4	20,875	0	10,95	0	44,225	42,425	0	0	0,25	0	0	0
2/14	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	0,072	0	2,07	1,08	12,6	0,072	23,4	0	0	54	0	0	0	0	0	0
3/11	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	0,288	0	8,303	6,649	23,031	8,041	17,866	0	0	315,897	0	0	0	0	0	0
5/11	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	0	70	1,5	12	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0
1/11	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0
1/11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	30,8	29,6	106	814,18	0,53	0,03	92,1	12,3	113	8,11	93,7	0	44,2	547	0	0	0,25	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	58,9	60,9	177	1494,38	0,91	0,08	118	18,8	263	8,17	174	0	44,2	891	0	0	0,25	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14820	643	597	1844	15140	92	2,57	825	158	3767	11,1	2411	0,87	6569	9121	0,63	0,01	5,92	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1482	64,3	59,7	184	1514	9,2	0,26	82,5	15,8	377	1,11	241	0,09	657	912	0,06	0	0,59	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		-	17	35,5	48,7	15140	2,43	0,07	21,8	4,16	99,5	0,29	63,7	0,02	174	241	0,02	0	0,16	0	0	0



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022276

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024