

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Кореновский политехнический техникум»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ГБПОУ КК КИТ
Протокол № 1
«30 » августа 2022 г.

Согласовано
на заседании первичной
профсоюзной организации
обучающихся ГБПОУ КК КИТ
протокол № 1 от 30.08.22

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК КИТ
Г.А. Шалюгина
« 30 » августа 2022 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КОРЕНОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок организации питания.

1.2. Основными задачами при организации питания обучающихся являются:

- обеспечение обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

- предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.3. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 15.12.2014г. №1456 «Об утверждении норматива и Порядка обеспечения бесплатным питанием обучающихся в государственных образовательных организациях Краснодарского края за счёт средств краевого бюджета осваивающих программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих» с изменениями и дополнениями от 8 февраля 2016 года;

- Постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 февраля 2014 г. № 54 «Об утверждении Порядка профессионального обучения с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости)» с изменениями и дополнениями Постановления главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 20 сентября 2016 г. № 727 п. 8 настоящего приложения.

- Федеральным законом от 30 марта 1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- Санитарными правилами (СП) 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания обучающихся в техникуме, принципы и методику формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании обучающихся, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для обучающихся, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

1.5. Руководство столовой осуществляет заведующий производством.

1.6. Заведующий производством подчиняется директору техникума.

1.7. Заведующий производством осуществляет подбор и расстановку кадров, определяет должностные обязанности работников столовой, разрабатывает должностные инструкции, создает условия для безопасного и качественного выполнения производственных заданий работниками столовой, а также выполняет иные обязанности предусмотренные должностной инструкцией.

1.8. Работники столовой руководствуются в своей работе должностными инструкциями. Назначаются и освобождаются от должностей директором техникума по представлению заведующего производством.

1.9. В подчинении у заведующего производством находятся все работники столовой.

1.10. Заведующий производством имеет право:

- перемещать работников столовой с одной производственной операции на другую в целях производственной необходимости и более эффективного использования производственного потенциала работников;

- по согласованию с директором техникума и отделом питания Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края приостановить работу столовой при возникновении аварийных ситуаций до момента их устранения;

- снять с реализации некачественную продукцию с направлением ее на переработку или с требованием возмещения стоимости продукции с работника, допустившего брак, при невозможности ее переработки;

- рекомендовать директору техникума применять поощрительные меры воздействия на производственный персонал столовой по показателям трудового участия в целях создания стимулирующего фактора;

- требовать от работников столовой качественного выполнения должностных обязанностей, соблюдения СанПиН, правил охраны труда и пожарной безопасности.

1.11. Работники столовой имеют право:

- на повышение профессионального мастерства, квалификационного разряда по оплате труда;

- требовать от заведующего производством и администрации техникума создания оптимальных условий для производства кулинарной продукции и мучных изделий, безопасных для здоровья и жизни потребителей, в соответствии с требованиями нормативной и технологической документации;

- отказаться от возмещения стоимости некачественной продукции, если ее брак допущен не по вине работника, а в силу производственных обстоятельств (некачественное сырье, неисправное оборудование и т.д.).

1.12 Техникум обеспечивает для столовой необходимую материальную базу, используя в этих целях как утвержденные бюджетные, так и средства от деятельности техникума, приносящий доход, проверку ее деятельности, включая соблюдение этических и нравственных норм, государственных санитарно-эпидемиологических нормативов и правил, норм охраны труда и пожарной безопасности в соответствии с законодательством.

2. Основные организационные принципы питания в техникуме

2.1 Для обучающихся техникума предусматривается обязательная организация горячего питания.

2.2 Техникум самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции питания обучающихся.

2.3 Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании обучающихся, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

2.4 В соответствии с СанПиНОм и с учетом выделенных средств:

- для обучающихся по очной форме обучения, бюджет, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования осваивающих программы подготовки специалистов среднего звена, организуется платное одноразовое горячее питание (обед);

- для обучающихся по очной форме обучения, бюджет, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования осваивающих программы подготовки специалистов среднего звена, проживающих в общежитии, организуется платное двухразовое горячее питание (завтрак, ужин)

- для обучающихся по очной форме обучения, бюджет, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, осваивающих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих организуется бесплатное одноразовое горячее питание (обед);

- для обучающихся по очной форме обучения, бюджет, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, осваивающих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих проживающих в общежитии, организуется платное двухразовое горячее питание (завтрак, ужин);

- для обучающихся, осваивающих программы профессионального обучения, с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости)»организуется бесплатное двухразовое горячее питание (завтрак, обед).

- для обучающихся групп, осваивающие программы профессионального обучения, с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости)»,проживающих в общежитии организуется бесплатное пятиразовое горячее питание (завтрак, обед, полдник, ужин, сонник);

- для обучающихся относящихся к категории детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а так же лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей находящихся на полном государственном обеспечении, проживающих в общежитии техникума организуется бесплатное 5 разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, сонник), выплачивается денежная компенсация за питания в каникулярное время, выходные и праздничные дни

- для обучающихся относящихся к категории лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей находящихся на полном государственном обеспечении, не проживающих в общежитии техникума организуется бесплатное двух разовое питание (обед, полдник), выплачивается денежная компенсация, в учебные дни (завтрак и ужин), а так же в каникулярное время, выходные и праздничные дни.

2.5 Питание обучающимся предоставляется только в дни посещения ими занятия по заявке на питание, составленной куратором, классным руководителем или мастером производственного обучения учебной группы.

2.6 Выдача сухих пайков производится во время проведения мероприятий за пределами техникума в рамках учебно - воспитательного процесса.

2.7 Питание и денежная компенсация взамен питания обучающихся групп которые обучаются по очной форме обучения, бюджет, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, осваивающих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих техникума в каникулярное время, выходные и праздничные дни не организуется и не выплачивается.

2.8 Обучающимся относящихся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а так же лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей выплачивается денежная компенсация в каникулярное время, выходные и праздничные дни, в период прохождения производственной практики.

2.9 Стоимость питания на одного обучающегося в день рассчитывается исходя из выделенных средств по данной статье расходов.

2.10 Согласно Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" При организации общественного питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом

питании в организованных детских коллективах, должны соблюдаться следующие требования:

8.2.1. Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача.

Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

8.2.2. Выдача детям рационов питания должна осуществляться в соответствии с утвержденными индивидуальными меню, под контролем ответственных лиц, назначенных в организации.

8.2.3. В организации, осуществляющей питание детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями детей, в обеденном зале или специально отведенных помещениях (местах), оборудованных столами и стульями, холодильником (в зависимости от количества питающихся в данной форме детей) для временного хранения готовых блюд и пищевой продукции, микроволновыми печами для разогрева блюд, условиями для мытья рук.

2.11. Режим работы столовой должен соответствовать режиму работы техникума. Для приема пищи предусматривается перемена длительностью до 30 минут.

2.12. Организация питания в техникуме осуществляется в соответствии со следующими отчетными документами:

- приказом по техникуму о зачислении обучающихся на обучение;
- заявкой на количество питающихся обучающихся;
- требованием-накладной на отпуск продуктов питания на кухню для приготовления блюд согласно меню;
- фактическим меню на выдачу продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека;
- ежедневным меню с указанием наименования блюд и норм выхода готовой продукции.

2.13. Отпуск питания обучающимся осуществляется при условии посещения ими столовой в организованном порядке группами, во главе с классным руководителем группы, мастером производственного обучения.

2.14. Контроль за посещением столовой и учетом количества фактически отпущенных обедов возлагается на ответственных организаторов питания.

2.15. Директор техникума приказом определяет организаторов питания на весь учебный год, которые ведут ежедневный учет обучающихся получающих питание.

2.16. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник, заведующий столовой, организаторы питания обучающихся. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

3. Принципы формирования рационов питания

3.1 При формировании рационов питания обучающихся должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности обучающихся в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса;

- замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности.

3.2 Организация горячего питания предполагает обязательное использование горячих блюд, горячих напитков.

3.3 Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается второе блюдо: мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства).

3.4 В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо - овощные, мясо - крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

3.5 Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

3.6 Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).

3.7 В качестве основного источника белков в составе рациона питания обучающихся обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо,

рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.

3.8 В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании обучающихся используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий.

3.9 В качестве основного источника животных жиров в питании обучающихся используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье. Не рекомендуется использовать масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.

3.10 В питании обучающихся следует использовать цельное молоко 3,2- 3,5%-ной жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.

3.11 Маргарины (сливочные с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании обучающихся лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

3.12 В питании обучающихся не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).

3.13 В питании обучающихся не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (терминированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

3.14 В питании обучающихся не должно применяться продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов, агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений.

3.15 В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания обучающихся, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.)

3.16 В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании обучающихся могут использоваться только фруктовые и овощные соки, пюре или какао-порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные

красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

3.17 В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), укроп;

3.18 При производстве кулинарной продукции для обучающихся не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

3.19 В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).

3.20 В составе пищевых продуктов для обучающихся должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (КЮЗ), а не йодидом калия (К1).

3.21 Для тепловой обработки продуктов используется только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании обучающихся, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

3.22 Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания обучающихся только в период до 1 марта.

3.23 Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых инфекционных заболеваний (отравлений) в организации питания не допускается принимать:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошеную птицу;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению).

3.23 В питании обучающихся в техникуме не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья, а также обострению хронических заболеваний:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
- кулинарные жиры;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа);
- закусовые консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основании искусственных ароматизаторов);
- майонез для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправок салатов;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин; другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики.

3.25 С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании обучающихся в техникуме не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;
- изделия из мясной обрезки, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;

- крошки (холодные супы);
- макарон по-флотски (с мясным фаршем), макарон с рубленым яйцом;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

3.26. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании обучающихся, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.

4. Распределение прав и обязанностей участников процесса по организации питания обучающихся

4.1 Директор техникума:

- несет ответственность за организацию питания обучающихся в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации, федеральными санитарными правилами и нормами, уставом техникума и настоящим Положением;

- обеспечивает принятие локальных актов, предусмотренных настоящим Положением;

- назначает из числа работников техникума ответственных за организацию питания;

- обеспечивает рассмотрение вопросов организации питания обучающихся на родительских собраниях в группах, общего родительского собрания, а также на управляющем совете .

4.2 Ответственные за организацию питания в образовательном учреждении:

- координируют и контролируют деятельность кураторов групп;

- обеспечивают учёт фактической посещаемости обучающимися столовой, контролируют ежедневный порядок учета количества фактически полученных обучающимися обедов по группам;

- координируют работу в техникуме по формированию культуры питания;

- осуществляют мониторинг удовлетворенности качеством питания;

- вносят предложения по улучшению организации питания.

4.3 Классные руководители и мастера производственного обучения:

- ведут ежедневный табель учета питающихся студентов;

- осуществляют в части своей компетенции мониторинг организации питания;

- предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни обучающихся, потребности в сбалансированном и рациональном питании, систематически выносят на обсуждение в ходе родительских собраний вопросы обеспечения полноценного питания обучающихся;

- вносят на обсуждение на заседаниях педагогического совета, совещания при директоре предложения по улучшению питания.

4.4 Родители (законные представители) обучающихся:

- обязуются своевременно сообщать классному руководителю, мастеру производственного обучения об имеющихся у детей аллергических реакциях на продукты питания;
- ведут разъяснительную работу со своими детьми по привитию им навыков здорового образа жизни, правильного питания и правил культуры поведения за обеденным столом;
- вправе вносить предложения по улучшению организации питания обучающихся лично;
- вправе знакомиться с примерным и ежедневным меню, расчетами средств на организацию питания обучающихся.

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в Выселковском районе
в Усть-Лабинском, Кореновском и Динском районах



Ю.М. Литовченко

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБПОУ КК КПТ



Т.А. Шалюгина

Перспективное 14-дневное меню для обучающихся ГБПОУ КК КПТ

Возрастная категория 15 до 18 лет

г. Кореновск

2018

навед

День: День 1, неделя: 1-я
 Возрастная группа: Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
703	Масло сливочное	20	14,50	0,16	0,26	113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06				
7	Сыр (порциями)	15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
17211	Хлопья кукур, или пш, с мол.	250	5,87	3,82	32,47	214,13	0,13	2,88	0,10	0,78	270,85	230,55	41,43	1,00				
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68				
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	77,00				
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95				
			26,12	15,78	92,70	661,31												
	ОБЕД																	
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,09	1,60	3,26	112,63	0,00	25,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109	Суп из овощей	250	5,22	1,38	5,38	74,30	0,08	21,78	0,05	0,20	30,30	37,28	15,43	0,78				
165	Каша рассыпчатая Гречневая	120	8,51	10,55	47,81	309,69	0,36	0,00	0,00	0,67	23,80	249,43	168,50	5,62				
277	Гуляш из отвар мяса	150	19,17	14,87	5,94	230,42	0,09	4,55	0,00	0,75	19,88	234,96	28,44	3,60				
122	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,60	30,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00				
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00				
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73				
368a	Фрукты по сезону	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
			44,93	39,82	150,56	1142,04												
	ПОЛДНИК																	
366	Запеканка из творога	100	18,69	13,70	13,38	223,84	0,05	0,48	0,08	0,11	157,24	212,83	22,94	0,47				
487	Булочка ванильная	50	4,18	3,95	30,86	169,30	0,08	0,00	0,00	0,00	5,30	0,36	0,11	0,06				
357	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12				
			22,89	17,71	64,56	471,74												
	УЖИН																	
340	Свекла, туш, с масл раст.	100	2,09	1,42	9,72	62,95	0,02	9,10	0,00	0,09	42,51	40,20	20,24	1,34				
3/9	Рагу из мяса цыплят	250	27,77	21,93	29,40	416,80	2,08	33,43	0,05	0,48	38,13	295,98	59,55	3,03				
699	Напиток лимонный	200	0,00	0,10	40,26	79,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88				
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95				
			31,18	32,03	128,32	798,25												
	УЖИН 2																	
401.3	Ряженка	200	5,00	5,20	8,40	108,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20				
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00				
			5,27	7,18	20,49	166,80												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		130,39	112,52	456,63	3240,14	4,02	148,61	0,36	4,48	1098,21	1667,15	427,41	28,78				

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ды, г	Калорий ность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		130,39	112,52	456,63	3240,14	4,02	148,61	0,36	4,48	1098,21	1667,15	427,41	28,78

Витер

День: День 2, неделя 1-я
 Возрастная Меню: дети от 15 до 18 лет
 Категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК					113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
	Масло сливочное	20	14,50	0,15	0,26	132,66	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
289	Биточки паровые	70	9,40	8,90	7,34	88,45	0,04	38,50	0,01	0,11	43,51	28,18	14,23	0,62
132	Капуста тушеная /	100	2,42	1,82	7,78	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			27,74	19,86	79,38	633,29								
	ОБЕД					119,00	0,04	2,25	0,00	0,00	35,62	44,00	136,00	12,90
77-2004	Икра кабачковая (консервированная)	100	7,17	0,89	6,79	119,00	0,01	1,99	0,00	0,02	4,94	7,65	2,73	0,11
76	Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	6,90	2,48	17,47	143,35	0,16	1,49	0,01	1,30	40,42	303,30	43,46	0,84
377	Рыба жареная	120	8,14	14,18	4,97	188,14	0,03	4,80	0,00	0,10	14,88	27,84	6,72	0,39
44	Лук пассерованный	5	5,09	0,67	3,93	64,63	0,13	45,95	0,04	0,22	51,89	66,76	28,40	1,46
344	Рагу овощное (3-й вариант)	18,5	6,32	3,29	18,40	145,15	0,02	0,80	0,00	0,00	42,50	0,00	2,20	0,70
380	Кисель из кураги	200	0,06	1,04	30,16	122,20	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
			35,42	33,77	145,40	1093,97								
	ПОЛДНИК					195,18	0,23	0,00	0,00	0,00	9,33	0,12	0,14	0,10
460	Крендель сахарный	50	6,76	2,64	31,85	195,18	0,02	1,63	0,04	0,03	73,21	95,13	11,12	0,50
240	Пудинг из творога с яблоками	80	10,17	12,27	18,93	199,82	0,00	0,03	0,01	0,02	8,50	4,76	0,95	0,02
354	Соус сметанный	30	1,15	0,32	1,94	19,51	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
331	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	2,14	0,14	25,09	98,78	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,22	15,37	77,81	513,29								
	УЖИН					112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
703	Масло сливочное	20	14,30	0,16	0,26	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,64	20,20	8,13	0,72
55	Икра овощная	70	3,23	1,01	5,65	66,13	0,03	5,57	0,00	0,03	4,05	0,00	3,63	0,42
9	Колбаса в/к (порциями)	15	5,39	2,24	0,05	60,30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	0,00	3,63	0,42
216	Омлет с сыром	80	12,34	8,50	1,35	156,47	0,01	0,33	0,03	0,05	114,09	66,99	6,48	0,16
634	Компот из ягод (вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
700	Хлеб ржаной 50 г	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			37,04	22,09	96,93	791,50								
	УЖИН 2					95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80
399.7	Напиток Фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80
пу	Вафли	20	0,56	0,64	12,16	68,42	0,01	0,12	0,01	0,23	2,00	6,60	0,40	0,12
			0,56	1,24	45,16	163,42								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		118,98	92,33	444,68	3195,47	1,41	137,57	0,17	4,94	770,91	980,86	342,38	32,95

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	118,98	92,33	444,68	3195,47	1,41	137,57	0,17	4,94	770,91	980,86	342,38	32,95

сретен

Дата: День 3, неделя 1-я
 Категория: Меню: дети от 15 до 18 лет
 Категория: Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			14,50	0,16	0,26	113,20	0,00	0,00	0,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
703	Масло сливочное	20	3,00	2,32	0,00	36,40	0,01	0,06	0,03	0,05	127,03	100,70	21,20	0,56
7	Сыр (порциями)	10	6,22	7,12	39,16	236,48	0,11	1,03	0,02	0,64	68,34	45,00	8,72	0,12
168.6a	Каша вязкая Манная	200	2,40	2,56	23,56	122,64	0,02	0,64	0,02	0,00	11,50	43,50	7,00	55,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,45	3,33	20,07	98,00	0,08	0,00	0,00	0,64	17,50	0,00	0,00	1,95
701	Хлеб пшеничный	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00				
700	Хлеб ржаной	50	27,17	18,79	99,75	589,22								
	ОБЕД		4,09	1,27	6,72	70,00	0,06	4,75	0,00	0,00	26,91	0,00	0,00	0,67
72	Чушка морковная	100	3,08	3,55	19,80	154,03	0,25	17,88	0,05	0,25	5,05	86,58	36,68	2,18
91	Суп карт. с бобов. (горох)	250	20,25	17,35	45,00	405,60	0,30	2,25	0,00	1,05	44,35	381,13	98,10	3,88
75	Плов из отварной говядины	250	0,24	0,62	28,48	126,36	0,00	114,76	0,08	0,30	5,50	1,96	3,70	0,30
	Напиток из плодов шиповника	200	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
	Хлеб пшеничный	100	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
700	Хлеб ржаной	70	29,40	34,01	163,68	1067,49								
	ПОЛДНИК		21,40	14,59	14,35	256,72	0,05	0,60	0,10	0,00	196,80	264,00	27,60	0,48
231	Сырники из творога ✓	120	3,00	0,24	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	12,20	1,80	0,04
479	Сметана	20	3,20	4,50	31,80	145,30	0,01	0,00	0,00	0,00	3,06	3,23	1,05	0,09
473	Булочка «Веснушка»	50	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12
35	Напиток клюквенный	200	27,62	19,39	66,89	513,02								
	УЖИН		4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,00	13,00	75,00	5,25	0,15
7	Сыр (порциями)	15	0,12	0,80	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,50
Табл. 32	Огурец соленый	100	6,16	6,86	41,87	250,49	0,14	0,00	0,00	1,10	21,71	72,20	27,88	4,53
317	Макаронные изделия отварные	180	7,66	9,47	8,29	140,42	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
160	Голубцы ленивые ✓ 110	85/25	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
864	Чай с сахаром	200	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
701	Хлеб пшеничный	100	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
700	Хлеб ржаной	50	19,94	30,91	123,92	796,69								
	УЖИН 2		4,50	4,32	7,20	95,40	0,07	1,26	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
401	Кефир 180	180	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
701	Хлеб пшеничный	30	4,77	6,30	19,29	154,20	1,25	148,73	0,40	3,07	1041,64	1199,72	252,37	18,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		108,90	109,40	473,53	3220,62								

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		108,90	109,40	473,53	3220,62	1,25	148,73	0,40	3,07	1041,64	1199,72	252,37

Цель: День 4, неделя: 1-я

гелльвар

Возрастная: Меню: дети от 15 до 18 лет
 Категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
703	Масло слив шоколд	15	14,70	0,05	0,09	133,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
215	Омлет натуральный	80	10,14	7,81	1,47	128,46	0,01	0,28	0,01	0,00	28,92	20,08	3,21	0,05
Табл-32	Кукуруза консервированная	50	0,20	0,10	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00
394	Чай с молоком	200	2,52	2,96	15,92	96,62	0,04	1,34	0,02	0,00	14,00	4,00	1,20	0,30
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
			29,12	20,82	78,70	659,43								
	ОБЕД													
33	Икра свекольная	100	5,09	1,49	8,66	86,34	0,02	9,60	0,00	0,10	36,95	40,85	20,30	1,34
57	Борщ с кап. и картофелем	250	5,20	2,13	13,35	108,90	0,08	27,88	0,05	0,18	61,65	45,83	23,33	1,33
321	Пюре картофельное	18г	4,59	3,94	26,51	159,34	0,00	31,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Рыба, запеченная с яйцом	100	10,97	16,17	6,93	190,90	0,08	1,75	0,01	0,80	24,48	187,80	27,33	0,51
376	Комп. из сушеных фруктов	200	0,00	0,78	28,66	114,64	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	0,00	2,02	0,06
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	5,90	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
п/у	Печенье	18	2,12	1,35	13,48	75,08	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	12,42	2,34	0,18
			29,77	37,08	161,27	1046,70								
84	Булочка Сдобная	50	4,64	3,60	30,47	172,43	0,00	0,06	0,00	0,00	7,08	4,23	0,69	0,04
365	Суфле творожное	90	9,31	12,36	16,72	229,06	0,01	0,15	0,01	0,01	19,58	12,65	2,03	0,07
354	Соус сметанный	30	1,15	0,32	1,94	19,51	0,00	0,03	0,01	0,02	8,50	4,76	0,35	0,02
399.7	Напиток Фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	8,00	2,80
			15,10	16,88	82,13	516,00								
	УЖИН													
Табл №32	Томаты соленый	80	0,08	0,88	1,28	10,40	0,03	8,00	0,04	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72
242	Каша рассыпчатая Перловая	180	6,43	5,60	40,18	241,04	0,07	0,00	0,00	0,67	35,77	194,96	25,79	1,13
491	Чахохбили из кур.✓	150	26,51	22,12	10,56	325,12	0,00	20,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
701	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	24,18	117,60	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	8,40	66,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			34,26	36,26	107,96	836,34								
	УЖИН 2													
401.3	Ряженка	180	4,50	4,68	7,56	97,20	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
			4,77	6,66	19,65	156,00								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		113,02	117,70	449,71	3214,47	0,87	104,25	0,18	2,82	609,96	820,55	179,53	15,89

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		113,02	117,70	449,71	3214,47	0,87	104,25	0,18	2,82	609,96	820,55	179,53	15,89

Иванов

День: День 5, неделя 1-я
 Возрастная группа: Матросы; дети от 15 до 18 лет
 Категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
		20	5,56	5,20	0,96	74,80	0,10	0,00	0,00	0,00	5,80	9,00	0,00	0,06
	Колбаса вар. (порциями)	40	5,56	5,20	0,96	74,80	0,10	0,00	0,00	0,13	16,00	67,50	8,40	0,23
160	Калуста цв. или белокоч. запеч. в соусе	100	10,74	3,36	8,61	138,55	0,03	32,56	0,02	0,08	96,22	60,42	16,30	0,52
693	Какао с молоком	200	3,10	3,88	25,16	141,36	0,04	1,30	0,02	0,02	130,66	116,20	32,10	1,04
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	77,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			35,13	20,52	79,90	687,61								
ОБЕД														
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,12	0,93	2,81	63,00	0,03	6,03	0,00	0,12	25,37	30,52	14,67	0,66
157	Хлеб рыбачья	250	2,35	6,63	13,60	99,72	0,13	21,55	0,05	0,45	43,13	118,40	34,25	1,03
104	Печень п. строгоновски	120	8,12	15,90	10,96	204,71	0,35	36,95	8,73	1,31	31,76	344,32	21,78	7,55
322	Пюре картофельное с морк.	200	4,82	4,04	26,58	162,08	0,20	30,00	0,00	0,14	66,32	103,88	35,76	1,66
381	Кисель из п. од шипов. <i>из курса</i>	200	0,12	0,28	24,82	106,52	0,00	52,00	0,04	0,14	10,88	0,64	2,42	0,16
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
700	Хлеб ржаной	70	0,64	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
469	Душечка домаш. с маком конд.	50	6,55	3,73	32,23	194,88	0,10	0,00	0,00	0,00	4,26	0,00	0,00	0,05
			29,34	41,41	166,62	1103,21								
ПОЛДНИК														
368a	Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
81	Запеканка творожная	100	9,21	10,00	11,32	223,01	0,02	0,38	0,01	0,10	36,29	32,05	5,32	0,11
351	Соус молочный (сладкий)	50	1,50	0,58	4,13	52,80	0,01	0,20	0,00	0,00	18,75	13,50	2,25	0,02
634	Компот из ягод (вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
			11,39	11,46	62,77	474,41								
УЖИН														
Табл №32	Матры соленый	100	0,10	1,10	1,60	13,00	0,04	10,00	0,05	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
165	Каша рассыпчатая Гречневая	180	8,51	10,55	47,81	309,69	0,36	0,00	0,00	0,67	23,80	249,43	168,50	5,62
277	Гуляш из отвар. мяса	150	14,79	17,57	5,94	230,42	0,09	4,55	0,00	0,75	19,88	234,96	28,44	3,60
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			24,82	38,20	119,35	852,09								
УЖИН 2														
401	Кефир 180	180	4,50	4,32	7,20	95,40	0,07	1,26	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
			4,77	6,30	19,29	154,20								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			105,45	111,59	447,93	3271,52	2,11	214,71	8,98	6,22	696,92	1584,09	444,93	39,82

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		105,45	111,59	447,93	3271,52	2,11	214,71	8,98	6,22	696,92	1584,09	444,93

и

середина



День: День 6, неделя 1-я
 Возраст: Мамы: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Булочка сливочное	20	14,50	0,16	0,26	112,20	0,00	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	0,00	0,00	0,06		
68	Каша вязкая "Дружба" (рис, пшено) молочн.	200	9,40	8,60	41,44	279,00	0,22	1,96	0,04	0,24	199,30	256,62	64,12	1,26			
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68			
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	77,00			
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95			
			25,23	17,08	101,67	671,58											
	ОБЕД																
20	Салат из квашеной капусты	100	5,09	1,61	9,16	88,88	0,03	41,01	0,02	0,21	56,82	27,09	14,49	0,65			
80	Суп картоф. с крупной рис	250	2,57	2,45	17,27	102,40	0,13	20,25	0,03	0,15	37,85	65,20	27,23	1,08			
146	Рыба запеченная под маринадом	150	0,10	13,65	9,70	238,37	0,17	6,32	0,02	0,36	81,32	275,10	63,15	1,40			
318	Картофель отварной	180	3,98	3,64	29,39	164,07	0,22	36,00	0,00	0,18	19,37	104,42	41,40	1,64			
380	Кисель из кураги	200	0,06	1,04	30,16	122,20	0,02	0,80	0,00	0,00	42,50	0,00	2,20	0,70			
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00			
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73			
368a	Фрукты по сезону	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
			21,74	33,81	164,26	1060,92											
	ПОЛДНИК																
473	Булочка «Веснушка»	70	4,38	5,61	43,92	226,55	0,01	0,00	0,00	0,00	3,06	3,23	1,05	0,09			
231	Сырники из творога	60	7,72	9,52	7,51	176,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
354	Соус сметанный	20	0,76	0,21	1,29	13,00	0,00	0,02	0,01	0,02	5,66	3,17	0,64	0,01			
372	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,15	0,16	23,88	94,60	0,02	4,00	0,00	0,08	14,74	4,40	5,32	0,94			
			13,02	16,50	76,66	510,93											
	УЖИН																
Табл №32	Огурец соленый, помидор сол.	50	0,10	0,95	1,65	13,00	0,03	7,50	0,03	0,00	16,30	13,00	10,00	0,75			
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	9,88	7,77	8,57	186,06	0,08	0,41	0,01	0,67	43,70	176,00	25,53	2,43			
165.4a	Каша рассыпчатая Пшеничная	180	6,44	11,00	48,08	282,31	0,14	0,00	0,00	4,12	178,47	171,77	35,59	1,39			
377	Соус красный основной	50	1,27	0,86	5,54	36,74	0,02	6,40	0,01	0,02	8,90	2,21	1,66	0,30			
357	Напиток клюквенный <i>шмов</i>	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12			
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88			
700	Хлеб ржаной	50	0,80	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95			
			19,03	29,22	133,10	836,01											
	УЖИН 2																
401.3	Ряженка	180	4,50	4,68	7,56	97,20	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18			
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00			
			4,77	6,66	19,65	156,00											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,79	102,27	495,28	3225,44	1,64	126,37	0,15	8,23	826,01	1258,99	327,13	22,88			

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	83,79	102,27	495,28	3225,44	1,64	126,37	0,15	8,23	826,01	1258,99	327,13	22,88

Воскр

День: День 7, неделя 1-я
 Возрастная Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон :осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
	масло сливочное	20	14,50	0,16	0,20	113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,10	0,20	0,06				
703	Каша вязкая Пшеничная	150	8,25	5,99	30,10	202,06	0,26	1,98	0,04	0,13	208,23	252,74	62,39	1,65				
177	Биточки паровые	80	10,74	10,18	8,38	151,62	0,06	0,30	0,00	0,59	29,85	135,45	17,21	1,79				
289	Огурец соленый	80	0,00	2,24	1,04	12,88	0,00	0,00	0,00	0,00	22,32	18,02	11,68	1,72				
Табл №32	Чай с лимоном	200	0,10	0,46	15,26	62,04	0,00	3,00	0,00	0,02	11,50	43,50	7,00	55,00				
867	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,30	20,15	98,00	0,08	0,00	0,00	0,65	10,50	0,00	0,00	1,17				
701	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	49,20	0,05	0,00	0,00	0,00								
700			34,40	24,31	85,21	689,00												
	ОБЕД																	
	Щ. из квашеной капусты со смет.	250/10	6,68	1,90	7,93	101,98	0,01	2,27	0,00	0,23	4,16	4,20	1,61	0,06				
71	Икра озонная	100	7,17	0,89	6,79	90,19	0,04	2,25	0,00	0,00	35,62	44,00	136,00	12,90				
55	Сладьи из печени	100	12,42	13,98	11,72	235,55	0,32	33,10	8,37	1,10	17,93	327,80	20,32	7,11				
34/8	Соус смет, с томатом	50	1,91	0,77	4,18	37,46	0,01	2,30	0,02	0,04	15,16	7,93	1,59	0,15				
355	Каргофель запеч, с растит, мас.	200	6,90	4,52	36,84	227,96	0,28	45,20	0,00	0,22	29,96	132,58	52,42	2,10				
55	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,78	28,66	114,64	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	0,00	2,02	0,06				
376	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00				
701	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73				
700			36,98	34,06	159,80	1119,28												
	ПОЛДНИК																	
	Слойка	60	7,88	2,08	32,02	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,02				
463	Суфле творожное	100	9,22	12,31	16,72	247,29	0,01	0,15	0,01	0,01	19,58	12,65	2,03	0,07				
365	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12				
357			17,12	14,45	69,06	616,89												
	УЖИН																	
	Свинка, туш, с масл раст.	80	1,67	1,14	7,78	50,36	0,02	7,28	0,00	0,07	34,01	32,16	16,19	1,07				
340	Капуста тушеная	100	2,76	2,60	11,11	86,45	0,05	55,00	0,02	0,16	62,16	40,25	20,33	0,88				
132	Сардельки отварные	60	16,53	10,14	0,78	129,00	0,02	0,00	0,00	0,24	15,60	78,60	9,60	1,08				
275	Компот из ягод(вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36				
634	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00				
701	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73				
700	Вафли	15	0,42	0,48	12,16	81,32	0,01	0,09	0,01	0,17	1,50	4,95	0,30	0,09				
п/у			23,20	25,86	128,13	786,73												
	УЖИН 2																	
	Йогурт	200	5,00	4,80	11,80	113,70	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20				
401.1	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00				
701			5,27	6,78	23,89	172,50												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		116,97	105,46	466,09	3284,40	1,57	158,03	8,48	3,86	836,69	1345,97	394,59	38,45				

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		116,97	105,46	466,09	3284,40	1,57	158,03	8,48	3,86	836,69	1345,97	394,59	38,45

Handwritten signature: *Hand*

День: День 8, неделя 2-я
 Возрастная группа: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00
703	Масло сливочное	20	14,50	0,16	0,26	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
7	Сыр (порциями)	15	4,42	3,48	0,00	89,50	0,00	10,50	0,00	0,00	61,50	0,00	22,50	0,00
п/у	Икра Кабачковая	75	6,68	1,43	5,78	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	122,64	0,02	0,64	0,02	0,00	68,34	45,00	8,72	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,56	23,56	137,20	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	9,80	0,39
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
			34,07	21,95	81,47	695,44								
	ОБЕД													
	Салат из консервир. зеленого горошка	100	10,36	6,99	16,57	141,35	0,22	31,05	0,00	0,07	61,87	21,39	11,04	2,76
20	Салат из консервир. зеленого горошка	100	10,36	6,99	16,57	141,35	0,22	31,05	0,00	0,07	61,87	21,39	11,04	2,76
81	Суп карт. с бобов. (горох)	250	3,08	3,55	19,80	154,03	0,25	17,88	0,05	0,25	58,05	86,58	36,68	2,18
292	Макароник с мяс.	280	28,25	25,39	54,85	546,06	0,28	2,46	0,03	2,24	53,28	359,30	67,45	5,82
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,62	28,48	126,36	0,00	114,76	0,08	0,30	15,50	1,96	3,70	0,30
701	Хлеб пшеничный	60	0,54	3,96	24,18	117,60	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	8,40	0,33
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	49,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
			42,83	42,49	153,90	1134,90								
	ПОЛДНИК													
362	Пудинг из творога (запеченный)	80	8,30	9,83	18,00	224,37	0,02	0,01	0,00	0,10	9,98	17,22	4,73	0,33
354	Совг. сметанный	30	1,15	0,32	1,94	19,51	0,00	0,03	0,01	0,02	8,50	4,76	0,95	0,02
467	Булочка ванильная	50	4,18	3,95	30,86	169,30	0,08	0,00	0,00	0,00	5,30	0,36	0,11	0,06
357	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12
			13,65	14,16	71,12	491,73								
	УЖИН													
7	Сыр (порциями)	15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Табл №32	Томаты соленные	80	0,08	0,88	1,28	10,40	0,03	8,00	0,04	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72
438	Азу	300	32,02	40,09	26,91	465,96	0,27	31,86	0,00	1,11	49,86	385,98	69,15	5,94
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	9,80	0,39
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			33,43	49,29	88,16	810,34								
	УЖИН 2													
401.3	Рюженка	180	4,50	4,68	7,56	97,20	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
			4,77	6,66	19,65	156,00								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128,75	134,55	414,30	3288,46	1,68	210,95	0,27	5,94	593,88	1170,88	258,36	27,02

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		128,75	134,55	414,30	3288,46	1,68	210,95	0,27	5,94	593,88	1170,88	258,36	27,02

Всего

День: День 9, неделя 2-я
 Возрастная Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон : осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
103	Масло сливочное	20	14,50	0,16	0,26	113,20	0,00	0,00	0,00	0,03	5,8г	0,00	0,00	0,00	0,06			
168.6a	Каша вязкая Манная	200	6,22	7,12	39,16	236,48	0,11	1,03	0,02	0,64	127,03	100,70	21,20	0,56				
215	Омлет натуральный ✓	80	10,14	7,81	1,47	128,46	0,01	0,28	0,01	0,00	28,92	20,08	3,21	0,05				
Табл-32	Кукуруза консервированная	50	0,20	0,10	5,60	29,00	0,01	2,40	0,00	0,00	21,00	20,50	6,50	0,00				
867	Чай с лимоном	200	0,10	0,46	15,26	62,04	0,00	3,00	0,00	0,02	22,32	18,02	11,68	1,72				
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,30	20,15	61,25	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	7,00	0,55				
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	49,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17				
			31,97	20,93	91,92	679,93												
	ОБЕД																	
55	Икра овощная	100	5,09	1,61	9,16	90,19	0,03	41,01	0,02	0,21	56,82	27,09	14,49	0,65				
109	Суп из овощей	250	5,22	1,38	5,38	74,30	0,08	21,78	0,05	0,20	30,30	37,28	15,43	0,78				
321	Пюре картофельное	180	4,59	3,94	26,51	159,34	0,00	31,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
378	Рыба жареная с луком	100/30	22,31	22,02	6,50	199,16	0,01	0,12	0,00	0,01	2,02	10,18	2,34	0,04				
634	Компот из ягод (вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36				
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00				
700	Хлеб ржаной	100	1,20	6,60	33,40	165,00	0,19	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	3,90				
п/у	Пряник	25	2,31	1,57	17,44	96,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			41,70	44,00	171,31	1108,47												
	ПОЛДНИК																	
460	Крендель сахарный	70	4,38	5,61	43,92	273,20	0,01	0,00	0,00	0,00	3,06	3,23	1,05	0,09				
401.3	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,00	5,20	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20				
368a	Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
			9,98	11,41	80,22	501,70												
	УЖИН																	
7	Сыр (порциями)	20	5,90	4,64	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
Табл №32	Томаты соленый	80	0,08	0,88	1,28	10,40	0,03	8,00	0,04	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72				
277	Гуляш из отвар мяса	150	19,17	14,87	5,94	230,42	0,09	4,55	0,00	0,75	19,88	234,96	28,44	3,60				
166.2	Каша рассып, с овоц, Рисовая	180	7,41	5,61	36,92	207,28	0,20	1,31	0,00	0,45	35,77	187,04	67,12	1,37				
357	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12				
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00				
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	66,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56				
			33,96	35,30	118,12	861,50												
	УЖИН 2																	
399.7	Напиток Фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80				
п/у	Вафли	20	0,56	0,64	16,20	68,43	0,01	0,09	0,01	0,23	2,00	6,60	0,40	0,12				
			0,56	1,24	49,20	163,43												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		118,17	112,88	510,77	3315,03	1,10	150,26	0,24	3,84	896,24	1072,14	248,12	18,15				

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		118,17	112,88	510,77	3313,70	1,10	150,26	0,24	3,84	896,24	1072,14	248,12

День: День 10, неделя 2-я
 Возрастная группа: Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

срещ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
700	Масло сливочное	10	7,25	0,08	0,13	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,03	
7	Сыр (порциями)	20	5,90	4,64	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	0,13	
81	Запеканка творожная	120	11,05	14,63	13,58	260,53	0,02	0,46	0,01	0,12	43,55	38,46	6,38	0,02	0,02	
354	Соус сметанный	30	1,15	0,32	1,94	19,51	0,00	0,03	0,01	0,02	8,50	4,76	0,95	0,00	1,68	
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	0,00	77,00	
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	0,00	1,95	
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	0,00	1,95	
			26,68	27,99	75,62	688,82										
	ОБЕД															
48	Салат из квашеной капусты	70	4,96	0,89	4,70	88,88	0,04	3,33	0,00	0,00	18,84	0,00	0,00	0,00	0,47	
80	Суп картоф. с крупой	250	2,57	2,45	17,27	102,40	0,13	20,25	0,03	0,15	37,85	65,20	27,23	1,08	1,58	
317	Мезаронные изделия отварные	180	6,16	6,86	41,67	250,49	0,14	0,00	0,00	1,10	21,71	72,20	27,88	3,36	0,00	
278	Бефстроганов из отварн. мяса	150	18,12	18,79	7,80	304,50	0,08	0,06	0,03	0,80	37,28	240,18	29,13	0,00	0,00	
122	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,60	30,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	110,00	
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	0,00	2,73	
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,36	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	0,00	2,73	
			33,55	40,21	154,92	1137,77										
	ПОЛДНИК															
472	Булочка "Школьная"	50	1,54	3,27	32,78	153,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,01	
пу	Вафли	30	0,84	0,96	24,33	162,63	0,01	0,18	0,02	0,33	3,00	9,90	0,60	0,18	3,30	
368a	Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	0,00	0,06	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,78	28,66	114,64	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	0,00	2,02	0,00	0,06	
			3,14	5,61	100,47	501,59										
	УЖИН															
703	Масло сливочное	10	7,25	0,08	0,13	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,03	
132	Капуста тушеная	100	2,76	2,60	11,11	86,45	0,05	55,00	0,02	0,16	62,16	40,25	20,33	0,88	1,46	
344	Рагу овощное (3-й вариант)	180	6,32	3,29	18,40	145,15	0,13	45,95	0,04	0,22	51,89	66,76	28,40	7,24	0,15	
408	Сердце в соусе	90	12,39	15,08	3,89	214,64	0,54	6,61	0,03	0,76	14,17	315,83	34,87	0,15	0,15	
355	Соус смет. с томатом	50	1,91	2,09	4,18	37,46	0,01	2,30	0,02	0,04	15,16	7,93	1,59	0,12	0,12	
357	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,88	0,88	
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,00	1,95	
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	0,00	1,95	
			31,97	31,78	106,97	858,20										
	УЖИН 2															
401.1	Йогурт	180	10,80	7,20	10,62	102,60	0,05	1,08	0,02	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	33,00	
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	0,00	0,00	
			11,07	9,18	22,71	161,40										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		106,41	114,77	460,69	3347,78	2,30	165,58	0,27	4,83	846,61	1218,54	235,43	27,41		

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	106,41	114,77	460,69	3347,78	2,30	165,58	0,27	4,83	846,61	1218,54	235,43	27,41

Алексей Воронин

День: День 11, неделя 2-я
 Возрастная Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон : осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7	Зутерброды горячие с холб. в/к и сыром	100	20,68	15,20	24,69	336,50	0,09	0,21	0,09	0,85	282,10	238,90	24,70	1,69
160	Суп молочный с макарон. издел.	250	5,92	6,13	10,62	147,10	0,08	2,28	0,05	0,00	219,38	157,50	25,35	1,80
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,56	23,56	122,64	0,02	0,64	0,02	0,00	68,34	45,00	8,72	0,12
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			29,60	27,19	75,57	688,74								
ОБЕД														
17	Салат из соленых овощей с раст. маслом	100	7,17	0,89	6,79	100,67	0,04	2,25	0,00	0,00	35,62	44,00	136,00	12,90
63	Борщ с фасолью и карт, со сметаной	250/10	6,90	4,30	17,32	150,73	0,01	2,87	0,01	0,03	8,24	9,86	3,34	0,18
55	Картофель запечен.	180	6,73	4,09	33,23	210,33	0,25	40,68	0,00	0,20	26,96	119,32	47,18	1,89
347	Рыба, запеченная с яйцом	100	10,87	16,17	6,93	188,40	0,08	1,75	0,01	0,80	24,48	187,80	27,33	0,51
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,62	28,48	126,36	0,00	114,76	0,08	0,30	15,50	1,96	3,70	0,30
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			33,41	35,97	149,75	1054,99								
ПОЛДНИК														
84	Булочка Сдобная	50	2,64	3,60	30,47	172,43	0,00	0,06	0,00	0,00	7,08	4,23	0,69	0,04
634	Компот из ягод(вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
368a	Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
п/у	Пряник со ст, мол.	26	4,76	1,57	17,44	96,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,08	6,05	95,23	467,41								
УЖИН														
Табл №32	Огурец соленый	50	0,05	0,40	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,30
244	Каша рассыпчатая Ячневая	180	5,03	5,93	39,28	230,70	0,16	0,00	0,00	0,90	54,32	205,60	31,39	1,08
491	Чахохбили из кур.	150	25,77	22,12	10,56	325,12	0,00	20,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			32,27	37,43	114,69	861,30								
УЖИН 2														
401.3	Ряженка	180	4,50	4,68	7,56	97,20	0,04	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
			4,77	6,66	19,65	156,00								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		108,13	113,30	454,89	3228,44	1,31	204,69	0,30	5,23	1104,14	1330,79	376,44	33,34

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	108,13	113,30	454,89	3228,44	1,31	204,69	0,30	5,23	1104,14	1330,79	376,44	33,34

День: День 12, неделя 2-я
 Возрастная группа: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	Белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		14,50	0,16	0,26	113,20	0,00	0,00	0,20	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
	Масло сливочное	120	16,44	31,33	26,46	268,82	0,04	1,38	0,02	0,16	40,58	37,73	5,33	0,42
238	Запеканка из творога с морковью	30	1,59	1,00	5,58	40,29	0,01	0,30	0,01	0,02	31,74	23,11	3,56	0,04
117	Соус сметанный сладкий	200	0,10	0,40	15,06	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
864	Чай с сахаром	70	0,63	4,62	28,21	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	77,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,36	1,98	10,02	49,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
700	Хлеб ржаной		33,62	39,49	85,59	668,69								
	ОБЕД		0,10	1,10	1,60	13,00	0,04	10,00	0,05	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
Табл №32	Томаты соленый	100	0,10	1,10	1,60	13,00	0,04	10,00	0,05	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
	Щи из квашеной капусты со смет.	250/10	6,68	1,90	7,93	101,98	0,01	2,27	0,00	0,23	4,16	4,20	1,61	0,08
71	Щи из квашеной капусты со смет.	180	8,51	10,55	47,81	309,69	0,36	0,00	0,00	0,67	23,80	249,43	168,50	5,62
165	Каша рассыпчатая Гречневая	100	15,70	7,82	0,30	84,99	0,11	23,57	0,00	0,08	36,14	48,04	18,29	0,97
487	Птица отварная	50	1,27	0,86	5,54	36,74	0,02	6,40	0,01	0,02	8,90	2,21	1,66	0,30
377	Соус красный основной	200	0,04	0,20	22,50	88,28	0,00	3,60	0,00	0,08	17,72	7,20	8,06	0,18
378.1	Кисель из плодов или ягод (вишня)	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
701	Хлеб пшеничный	70	0,84	4,62	23,38	148,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
700	Хлеб ржаной	25	2,94	1,88	18,72	104,28	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	12,42	2,34	0,18
п/у	Печенье		36,98	35,53	168,08	1083,46								
	ПОЛДНИК		10,19	8,42	5,86	129,96	0,02	0,25	0,04	0,00	82,00	110,00	11,50	0,20
231	Сырники из творога	50	1,50	0,58	4,13	52,80	0,01	0,20	0,00	0,00	18,75	13,50	2,25	0,02
351	Соус молочный (сладкий)	50	6,55	3,73	32,23	197,88	0,10	0,00	0,00	0,00	4,26	0,00	0,00	0,05
469	Булочка домаш. с маком канд.	200	0,00	0,60	33,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80
399.7	Напиток фруктовый		18,24	13,33	75,22	475,64								
	УЖИН		5,90	4,64	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
7	Сыр (порциями)	20	5,90	4,64	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	10,09	1,60	3,25	112,63	0,00	25,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
318	Картофель отварной	180	3,98	3,64	29,39	164,07	0,22	36,00	0,00	0,18	19,37	104,42	41,40	1,64
28	Сельдь с луком	80	7,48	15,50	1,44	100,00	0,01	1,76	0,00	0,03	5,46	10,21	2,46	0,14
634	Компот из ягод (вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	148,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
	УЖИН 2		5,00	5,20	8,40	108,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
401.3	Ряженка	200	5,00	5,20	8,40	108,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		117,30	126,45	471,70	3204,69	1,43	162,53	0,20	3,14	638,28	868,79	342,47	23,99

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		117,30	126,45	471,70	3204,69	1,43	162,53	0,20	3,14	638,28	868,79	342,47	23,99

Ефимова И

День: День 13, неделя 2-я
 Возрастная Мено: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон : осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
						72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
7	Сыр (порциями)	20	5,90	4,64	0,00	110,60	0,05	0,30	0,01	0,06	37,20	47,22	6,63	0,30
311	Омлет с колбасой	80	10,11	7,43	1,79	178,50	0,00	10,50	0,00	0,00	61,50	0,00	22,50	0,00
п/у	Икра Кабачковая	150	13,35	2,85	11,55	141,36	0,04	1,30	0,02	0,02	130,66	116,20	32,10	1,04
693	Какао с молоком	200	3,10	3,88	25,16	137,20	0,11	0,00	0,00	0,90	16,10	60,90	9,80	77,00
701	Хлеб пшеничный	70	0,63	4,62	28,21	49,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
700	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	689,96								
			33,45	25,40	76,73									
ОБЕД														
						113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
703	Масло сливочное	20	14,50	0,16	0,26	154,03	0,25	17,88	0,05	0,25	58,05	86,58	36,68	2,18
81	Суп карт, с бобов. (горох)	250	3,08	3,55	19,80	86,45	0,05	55,00	0,02	0,16	62,16	40,25	20,33	0,88
132	Капуста тушеная	100	2,76	2,60	11,11	159,37	0,18	27,70	0,02	0,14	85,97	128,25	39,01	1,33
319	Картофель в молоке	180	4,52	4,48	25,97	192,71	0,08	2,37	0,00	0,60	37,80	159,76	21,39	2,04
159	Зразы "Школьные"	100	14,82	11,91	8,06	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
634	Компот из ягод(вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	148,50	0,17	0,00	0,00	0,00	31,50	0,00	0,00	3,51
700	Хлеб ржаной	90	1,08	5,94	30,06	1178,36								
			41,74	35,52	168,18									
ПОЛДНИК														
						226,55	0,01	0,00	0,00	0,00	3,06	3,23	1,05	0,09
473	Булочка «Веснушка»	70	4,38	5,61	43,92	159,70	0,02	1,12	0,00	0,00	54,54	0,00	2,00	0,98
556	Напиток из кураги	200	0,08	1,46	39,24	35,25	0,03	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
368a	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,35	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80
399.7	Напиток Фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	516,50								
			4,76	7,97	123,51									
УЖИН														
						50,36	0,02	7,28	0,00	0,07	34,01	32,16	16,19	1,07
340	Свекла, туш, с масл раст.	80	1,67	1,14	7,78	250,49	0,14	0,00	0,00	1,10	21,71	72,20	27,88	1,58
317	Макаронные изделия отварные	180	6,16	6,86	41,87	258,71	2,18	2,30	0,08	0,41	32,07	247,01	30,21	1,74
703	Птица тушеная в соусе смет.	150	21,46	17,09	4,82	59,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	156,80	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	11,20	0,88
701	Хлеб пшеничный	80	0,72	5,28	32,24	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	858,54								
			30,71	34,07	118,47									
УЖИН 2														
						100,70	0,08	1,33	0,04	0,00	228,00	171,00	26,60	0,19
стр 482	Кефир	190	4,75	4,56	7,60	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,09	159,50								
			5,02	6,54	19,69	3402,86	3,53	127,42	0,29	3,95	1125,94	1289,93	311,61	22,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			115,68	109,50	506,58									

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	115,68	109,50	506,58	3402,86	3,53	127,42	0,29	3,95	1125,94	1289,93	311,61	22,88

День: День 14, неделя 2-я
 Возрастная Меню: дети от 15 до 18 лет
 категория: Сезон: осенне-зимний

Воскр. 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
703	Масло сливочное	20	14,50	0,16	0,26	113,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
289	Биточки пшеничные	80	10,74	10,18	8,38	151,62	0,06	0,30	0,00	0,59	29,85	135,45	17,21	1,79
55	Икра свекольная	100	4,62	1,44	8,07	78,50	0,04	7,95	0,00	0,08	56,63	28,85	11,52	1,03
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,98	6,84	31,02	202,88	0,08	2,86	0,04	0,00	264,60	198,00	30,80	0,28
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,30	20,15	61,25	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	7,00	0,55
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			36,89	25,22	84,58	689,95								
ОБЕД														
220	Свекла тушеная в соусе	80	5,09	1,49	8,66	66,34	0,02	9,60	0,00	0,10	36,95	40,85	20,90	1,34
82	Суп картофельный с лапшой	250	2,95	2,87	14,10	122,65	0,13	19,63	0,03	0,15	52,58	55,40	23,93	2,63
146	Рыба запеченная под маринадом	150	8,10	13,65	9,70	238,37	0,17	6,32	0,02	0,36	61,32	275,10	63,15	1,40
166.2	Каша рассып, с овоц, Рисовая	180	7,25	4,57	36,92	231,79	0,20	1,31	0,00	0,45	35,77	187,04	67,12	1,37
357	Напиток клюквенный	200	0,02	0,06	20,32	78,60	0,00	1,50	0,00	0,10	11,44	1,10	1,50	0,12
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
700	Хлеб ржаной	70	0,84	4,62	23,38	115,50	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	2,73
			25,15	33,86	153,38	1069,25								
ПОЛДНИК														
231	Сырники из творога	50	10,19	8,42	5,86	116,96	0,02	0,25	0,04	0,00	82,00	110,00	11,50	0,20
463	Слойка	60	7,88	2,08	32,02	207,54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,02
368a	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,03	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
634	Компот из ягод(вишня, смород.)	200	0,08	0,28	32,62	128,10	0,00	32,24	0,00	0,16	19,04	9,46	10,14	0,36
			18,45	11,08	77,85	497,85								
УЖИН														
7	Сыр (порциями)	20	5,90	4,64	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
Табл №32	Огурец соленый	80	0,00	2,24	1,04	12,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
97	Запеканка картоф, с отварным мясом	280	23,86	22,46	31,44	398,41	0,31	35,53	0,06	0,92	112,14	386,04	73,86	4,87
864	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	15,06	69,68	0,00	0,20	0,00	0,00	19,52	16,48	10,84	1,68
701	Хлеб пшеничный	100	0,90	6,60	40,30	196,00	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	14,00	110,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95
			31,36	39,66	104,54	822,27								
УЖИН 2														
401.1	Йогурт	180	10,80	7,20	10,62	102,60	0,05	1,08	0,02	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,27	1,98	12,08	58,80	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	4,20	33,00
			11,07	9,18	22,71	161,40								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			122,92	119,00	443,06	3230,72	1,56	101,67	0,25	4,20	1250,49	1791,41	391,13	27,97

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	123,36	119,00	443,06	3230,72	1,56	101,67	0,25	4,20	1250,49	1791,41	391,13	27,97

меню составлено технологом Шафиковой Г.В.

Набор пищевых продуктов для обучающихся в КАТ при 5-ти разовом питании

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в г брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся														В среднем за 14 дней			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	Дрожжи	1,00	0,68	1,50	1,50	1,50	0,85	1,50	0,26	0,68	1,50	0,39	1,50	0,85	1,50	0,26	1,03			
	Какао	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,57			
1	Картофель	300,00	257,18	240,88	83,50	290,41	380,76	401,20	398,65	297,26	273,71	241,13	281,42	342,35	308,95	403,47	300,06			
2	Колбасные изделия	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	3,34	1,95			
3	Кофейный напиток	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	9,00	0,00	0,00	3,07			
4	Крахмал	3,00	3,00	9,00	0,00	0,00	10,00	9,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	9,00	0,00	0,00	3,07			
5	Крупа, бобовые	68,00	119,43	5,00	136,07	60,94	92,59	112,24	34,70	26,70	109,32	13,40	71,94	92,80	20,30	56,47	68,00			
6	Макаронные изделия	20,00	0,00	0,00	61,11	0,00	0,00	0,00	0,00	77,00	0,00	61,11	10,00	0,00	61,11	10,00	20,02			
7	Мargarин	30,00	37,96	26,86	28,29	31,72	30,98	29,90	24,62	34,94	30,94	31,09	34,15	23,85	25,56	29,02	30,00			
8	Масло растительное	15,00	12,00	20,60	9,00	15,00	5,00	22,40	21,60	15,00	14,00	7,10	17,00	15,00	11,90	24,50	15,00			
9	Масло сливочное	25,00	20,00	40,00	23,50	19,50	34,46	34,75	27,70	20,00	25,45	20,00	17,00	24,50	23,60	20,00	25,03			
	Молоко, кисломолочные продукты	300,00	420,84	58,00	250,00	367,70	290,00	330,00	293,80	230,00	347,24	214,80	355,00	214,11	386,23	442,30	300,00			
10	Мука пшеничная	50,00	50,51	38,85	67,29	50,45	47,80	67,41	47,61	38,70	59,74	54,97	40,20	46,90	59,79	45,98	50,51			
11	Мясо	160,00	280,70	60,92	174,34	133,40	139,83	87,02	69,62	335,22	164,07	142,69	133,40	142,56	216,68	163,40	160,28			
12	Овощи и зелень	350,00	357,13	428,26	338,00	524,16	498,71	277,87	375,18	291,25	297,62	382,30	244,12	225,26	307,00	355,14	350,14			
13	Рыба	70,00	0,00	172,80	0,00	119,00	35,00	159,38	0,00	0,00	152,40	0,00	119,00	64,00	0,00	159,38	70,06			
14	Сахар в т.ч. кондитерск изд	80,00	70,00	96,00	75,00	63,42	75,00	87,50	84,14	75,00	85,00	89,00	80,00	90,00	75,00	75,00	80,00			
15	Сметана	15,00	9,00	19,96	20,00	12,50	12,60	5,00	27,50	9,90	6,00	38,75	10,00	21,70	18,75	0,00	15,12			
16	Соль	10,00	9,53	10,37	9,84	10,90	9,87	9,73	9,64	9,60	9,80	10,05	9,62	10,06	10,64	10,40	10,00			
17	Специи	2,00	2,05	0,67	0,92	3,21	0,00	2,35	3,06	5,90	2,00	2,01	2,92	0,17	0,02	3,26	2,03			
18	Субпродукты	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,42	0,00	120,50	0,00	0,00	120,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00			
19	Сухари	10,00	3,00	7,46	7,15	10,00	10,00	9,40	10,00	2,46	9,80	10,00	10,00	4,80	8,00	0,00	10,00			
20	Сыр	15,00	16,00	9,18	27,00	0,00	3,48	0,00	0,00	16,00	21,33	21,33	32,00	21,33	21,33	21,33	15,02			
21	Творог	60,00	93,33	41,85	122,40	69,00	68,00	61,20	75,00	60,80	0,00	82,32	0,00	115,80	0,00	50,00	60,00			
22	Фрукты или сок	85,00	65,00	84,00	12,50	0,00	170,00	105,00	17,00	12,50	160,00	160,00	160,00	54,00	105,00	85,00	85,00			
23	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,00	0,00	20,00	20,00	20,00	8,00	22,51	23,30	25,50	2,51	20,00	17,50	0,00	30,51	0,00	15,00			
24	Хлеб пшеничный	280,00	280,00	295,80	280,00	270,00	260,00	307,50	309,20	230,00	250,00	280,00	280,00	280,00	303,30	294,20	280,00			
25	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	170,00	170,00	170,00	170,00	190,00	170,00	170,00	170,00	150,00	170,00	190,00	150,00	170,00	170,00	170,00	170,00			
26	Чай	2,00	2,00	2,00	2,00	2,33	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,02			
27	Яйцо гр	28,00	5,64	62,65	10,55	76,27	9,80	3,90	9,20	55,97	57,97	9,60	14,80	8,55	47,15	20,20	28,01			

Средняя калорийность блюд примерного 14-ти дневного меню при 5-и разовом питании
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 15-18 лет

№д/п	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин 2	ИТОГО
1	661,31	1142,04	471,74	798,25	166,8	3240,14
2	633,3	1093,97	513,29	791,5	163,42	3195,48
3	689,22	1067,49	513,02	796,69	154,2	3220,62
4	659,43	1046,7	516	836,34	156	3214,47
5	687,61	1103,21	474,4	852,09	154,2	3271,51
6	671,58	1050,92	510,93	836,01	156	3225,44
7	689	1119,28	516,89	786,7	172,5	3284,37
8	695,4	1134,9	491,78	810,3	156	3288,38
9	679,93	1108,47	501,7	861,5	163,43	3315,03
10	688,82	1137,77	501,6	858,2	161,4	3347,79
11	688,74	1054,99	467,41	861,3	156	3228,44
12	668,69	1083,46	475,6	810,1	166,8	3204,7
13	689,96	1178,36	516,5	858,54	159,5	3402,86
14	689,95	1069,25	487,85	822,27	161,4	3230,72
ИТОГО	9492,94	15390,81	6958,71	11579,79	2247,66	45669,9
итго среднее	678,07	1099,34	497,05	827,13	160,90	3262,14

норма в соответствии с СанПин
согласно примерного меню

20%	35%	15%	25%	5%	ккал
598-690	1046,5-1207,5	448,5-517,5	747,5-862,5	149,5-172,5	2990-3450
завтрак	обед	полдник	ужин	ужин 2	
678,1	1100,3	497,1	827,1	160,55	3262,14