СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ "Роспотребнадзор"
по ХМАО-Югра в г. Сургуте и
Сургутском районе
_____Хоменок Ю.В.
_____20____г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор БУ Сургутский колледж русской
культуры им. А.С. Знаменского
_____ Цветкова А.С.
_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"
_____Шикула А.М.
_____20____г.

Перспективное меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 11 -18 лет

на осенне-зимний период 2020-2021г.г.

БПОУ ХМАО-Югры "Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского"

№ рецеп	Наименование блюд	выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 (понедельник)															
Завтрак															
173	Каша вязкая на молоке Геркулесовая с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	
338	Мандарины свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	
	Итого за завтрак		23,37	30,58	96,92	757,55	0,29	66,79	172,80	1,46	597,28	572,93	135,06	5,50	102,60
Обед															
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,07	3,75	74,10	0,06	11,03	29,60	0,15	22,70	22,29	15,53	0,80	
98	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/25	2,70	9,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	
171	Рис отварной	180/5	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	
255	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	950,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20	
ПР	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за обед		37,90	33,39	131,61	918,89	0,56	49,83	1012,00	3,75	146,18	855,79	122,04	13,80	155,80
	Итого за завтрак и обед		61,27	63,97	228,53	1676,44	0,85	116,62	1184,80	5,21	743,46	1428,72	257,10	19,30	258,40
День 2 (вторник)															
Завтрак															
163	Запеканка морковная с творогом	200	13,29	11,75	28,33	272,00	0,09	1,83	77,33	0,88	141,61	194,84	50,00	1,29	
335	Соус абрикосовый (курага)	30	0,28	0,02	30,78	124,40	0,00	0,10	0,00	0,30	10,42	7,95	5,90	0,26	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Вафли сливочные	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за завтрак		19,06	14,56	107,00	635,03	0,15	2,20	90,33	1,97	185,33	291,52	84,88	5,03	102,60

Обед															
29	Салат из сырых овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250/25	2,73	8,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	
139	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	0,07	38,88	0,00	1,98	136,44	107,10	51,48	4,14	
ТУ	Биточки из говядины с соусом красный основной	100	17,11	24,11	13,10	337,84	0,13	3,94	5,93	1,22	52,47	241,63	42,86	3,45	
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	210,11	0,01	10,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
415	Крендель с сахаром	50	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	4,66	19,80	27,40	70,00	1,30	
	Итого за обед		27,84	21,62	122,68	807,84	3,16	93,33	83,98	6,80	211,60	399,86	151,66	7,01	155,80
	Итого за завтрак и обед		66,11	46,23	249,59	1694,11	3,63	112,61	104,08	8,00	477,79	1023,49	413,37	22,33	258,40
День 3 (среда)															
Завтрак															
243	Сосиски отварные	100	9,21	14,70	0,78	172,28	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	
204	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
ПР	Снежок	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13	
ПР	Печенье юбилейное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за завтрак		22,75	28,23	74,33	645,64	0,15	3,01	25,00	3,46	210,05	329,18	63,41	5,49	102,60
Обед															
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
99	Суп из овощей с говядиной	250/25	1,80	14,90	14,30	108,50	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	
171	Каша рассыпчатая (перловая)	180/5	5,57	9,35	39,49	264,00	0,05	0,00	48,00	0,59	38,06	193,52	25,32	1,14	
246	Гуляшь из отварной говядины	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб Столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за обед		24,76	36,75	118,50	821,41	0,43	10,50	48,00	4,74	109,59	433,02	108,70	6,99	155,80
	Итого за завтрак и обед		47,51	64,98	192,83	1467,05	0,58	13,51	73,00	8,20	319,64	762,20	172,11	12,48	258,40
День 4 (четверг)															

Завтрак															
71	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24	
ТУ	Биточки куриные с соусом красный основной	100	19,98	16,04	15,60	286,71	0,11	3,81	20,10	0,43	53,30	162,63	35,53	3,32	
171	Гречка отварная	180/5	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за завтрак		38,27	24,61	126,91	886,27	0,47	19,28	20,10	1,20	266,19	623,63	261,71	15,32	102,60
Обед															
55	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,02	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,70	30,72	39,49	18,62	1,07	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/25	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	
128	Картофельное пюре	180/5	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,07	
ТУ	Шницель рыбный	100	13,38	4,38	9,38	130,38	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	
345	Напиток из брусники	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	1,02	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб Столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ПР	Пряник классические	20	1,62	2,42	14,01	87,92	0,02	0,00	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за обед		27,84	21,62	122,68	807,84	3,16	93,33	83,98	6,80	211,60	399,86	151,66	7,01	155,80
	Итого за завтрак и обед		66,11	46,23	249,59	1694,11	3,63	112,61	104,08	8,00	477,79	1023,49	413,37	22,33	258,40
День 5 (пятница)															
Завтрак															
394	Вареники отварные с картошкой с маслом слив.	200/5	26,43	6,77	48,59	361,00	1,61	0,00	71,07	0,40	97,39	170,24	42,49	0,84	
ПР	Сметана	25	0,75	6,00	1,02	60,87	0,00	0,03	27,00	0,12	22,71	15,66	2,10	0,06	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Йогурт	115	4,10	1,51	5,91	53,51	0,04	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	12,00	0,11	
	Итого за завтрак		35,07	14,81	89,87	632,71	1,69	2,76	108,07	1,05	270,93	353,30	83,11	4,29	102,60
Обед															
29	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/25	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,35	53,03	26,20	1,18	

259	Жаркое по -домашнему	200	19,06	20,91	15,88	328,23	0,36	24,47	0,00	1,41	31,65	247,77	49,11	3,88	
350	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	1,00	11,68	1,54	5,98	0,04	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ПР	Печенье Сахарное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за обед		29,61	34,14	113,50	915,02	0,57	41,67	13,00	8,99	141,92	453,44	146,99	8,04	155,80
	Итого за завтрак и обед		64,68	48,95	203,37	1547,73	2,26	44,43	121,07	10,04	412,85	806,74	230,10	12,33	258,40
День 6 (суббота)															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная Кукурузная с маслом	210	7,63	11,10	50,78	334,00	0,09	0,96	54,80	0,40	138,47	153,61	31,61	1,68	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	28,27	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	
338	Мандарины свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	
	Итого за завтрак		22,51	30,56	112,34	818,64	0,21	66,93	172,80	1,24	611,47	512,45	99,62	5,85	102,60
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	
97	Салат Картофельный с говядиной	250/25	8,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	15,17	3,70	1,88	101,17	0,10	1,50	18,50	1,83	3,60	213,66	35,67	0,68	
171	Рис отварной с маслом	180/5	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ПР	Шоколад	20	2,00	7,00	10,10	110,80	0,03	0,60	62,00	0,30	148,00	107,00	22,00	0,10	
	Итого за обед		37,53	27,23	162,58	1028,51	0,45	17,80	112,90	7,90	210,32	609,83	174,03	5,52	155,80
	Итого за завтрак и обед		60,04	57,79	274,92	1847,15	0,66	84,73	285,70	9,14	821,79	1122,28	273,65	11,37	258,40
День 7 (понедельник)															
Завтрак															
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом	220	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	

14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	
15	Сыр порциями	25	5,80	7,38	0,00	89,58	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	
338	Мандарины свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	
	Итого за завтрак:		17,20	24,59	82,49	620,04	0,51	67,70	176,60	1,37	495,96	440,95	89,19	5,02	102,60
	Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73	
119	Суп гороховый с говядиной	250/25	7,50	13,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
ТУ	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом кр.осн.	100	21,22	22,11	13,10	337,84	0,13	3,94	5,93	1,22	52,47	241,63	42,86	3,45	
205	Макараны отварные с маслом сливочным	180/5	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	
345	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ПР	Печенье Юбилейное	20	1,70	2,01	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за обед		43,87	53,34	138,64	1133,76	0,51	26,99	18,93	9,04	214,64	745,35	150,22	10,21	155,80
	Итого за завтрак и обед		61,07	77,93	221,13	1753,80	1,02	94,69	195,53	10,41	710,60	1186,30	239,41	15,23	258,40
	День 8 (вторник)														
	Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью	200	14,92	13,11	78,48	492,51	0,09	3,20	55,25	2,80	162,15	209,63	40,12	1,40	
335	Соус абрикосовый (курага)	30	0,28	0,02	30,78	124,40	0,00	0,10	0,00	0,30	10,42	7,95	5,90	0,26	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого за завтрак		19,98	15,01	149,64	813,64	0,17	4,63	65,25	3,63	310,67	359,58	75,67	3,22	102,60
	Обед														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,90	28,33	41,61	18,39	1,30	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/25	8,90	14,89	17,90	189,90	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	
128	Картофельное пюре	180/5	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,07	

244	Колбаса вареная (отварная) с соусом	100	9,12	16,10	0,78	186,23	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	
345	Компот из св/м ягод (вишня)	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	39,10	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	0,80	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за обед		29,29	38,93	110,85	869,09	1,62	68,94	39,78	6,13	168,83	378,61	123,22	6,86	155,80
	Итого за завтрак и обед		49,27	53,94	260,49	1682,73	1,79	73,57	105,03	9,76	479,50	738,19	198,89	10,08	258,40
День 9 (среда)															
Завтрак															
70	Огурец консерв. порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	0,03	0,00	0,35	11,50	7,00	1,00	0,45	
ТУ	Котлета рыбная с соусом	100	13,38	4,38	9,38	130,38	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	
125	Картофель отварной с маслом	180/5	3,60	0,72	28,44	134,64	0,18	26,10	0,00	0,18	21,60	97,20	39,60	1,44	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за завтрак		21,57	6,08	82,82	471,75	1,80	43,26	44,20	1,46	126,93	290,20	111,72	8,51	102,60
Обед															
45	Салат из свежей капусты с зел.луком	100	1,04	2,59	5,02	47,68	0,00	15,08	0,00	6,74	23,07	22,22	22,65	0,40	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,89	13,00	28,54	320,00	0,13	12,63	0,00	1,45	33,85	1,31	82,34	1,31	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	22,51	34,68	432,81	0,08	1,71	0,00	3,67	18,97	266,85	52,38	3,53	
345	Напиток из клюквы	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	40,00	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за обед		36,83	39,12	130,16	1088,87	0,31	69,42	0,00	12,94	117,69	390,98	197,57	7,88	155,80
	Итого за завтрак и обед		58,40	45,20	212,98	1560,62	2,11	112,68	44,20	14,40	244,62	681,18	309,29	16,39	258,40
День 10 (четверг)															
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущ.молоком	200/30	13,82	10,68	79,06	472,00	0,08	0,48	48,00	1,96	202,79	262,16	50,63	1,23	
ПР	Йогурт	100	4,10	1,51	5,91	53,51	0,04	0,60	10,00	0,00	124,00	95,00	12,00	0,11	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого за завтрак		24,96	13,39	135,45	766,35	0,18	2,41	58,00	2,49	471,62	517,47	102,44	4,49	102,60

	Обед														
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
96	Рассольник Ленинградский с (перл.кр) с говядиной	250/25	2,20	17,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,40	16,55	34,95	28,00	1,03	
205	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,20	34,22	226,08	0,08	3,25	0,00	3,77	23,30	60,09	20,81	1,24	
ТУ	Биточки куриные по-Белорусски с соусом кр.осн	100	19,98	16,04	15,60	286,71	0,11	3,81	20,10	0,43	53,30	162,63	35,53	3,32	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08	
	Итого за обед		40,35	50,44	171,18	1203,33	0,61	45,74	38,10	11,91	158,36	423,79	150,56	10,18	155,80
	Итого за завтрак и обед		65,31	63,83	306,63	1969,68	0,79	48,15	96,10	14,40	629,98	941,26	253,00	14,67	258,40
	День 11 (пятница)														
	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшённая с маслом	210	7,30	5,30	38,27	220,98	0,19	0,00	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
338	Мандарины свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	
	Итого за завтрак		24,19	26,69	81,71	654,86	0,31	66,63	223,00	3,98	355,76	457,84	100,75	7,48	102,60
	Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	
140	Суп картофельный с рыбными консервами и рисом	250	8,45	9,38	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	
392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200/5	21,10	18,46	36,06	341,00	0,17	0,36	41,70	1,57	21,39	128,20	37,18	0,97	
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	

ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за обед		38,27	35,36	149,65	1014,18	0,52	31,24	56,70	7,48	168,32	477,50	165,03	7,98	155,80
	Итого за завтрак и обед		62,46	62,05	231,36	1669,04	0,83	97,87	279,70	11,46	524,08	935,34	265,78	15,46	258,40
День 12 (суббота)															
Завтрак															
173	Плов с фруктами	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	0,00	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,75	0,22	
ПР	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
338	Груша свежая	150	0,60	0,46	15,46	34,13	0,02	3,75	0,00	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	
	Итого за завтрак		11,79	12,49	87,81	476,56	0,25	4,02	45,00	3,83	45,85	217,33	79,98	7,59	102,60
Обед															
29	Салат Витаминный 2 вар.	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	5,32	13,20	0,60	25,43	35,63	18,84	0,66	
101	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/25	7,89	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,88	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	
287	Голубцы ленивые	100	7,00	7,75	12,42	147,25	0,03	11,66	14,75	0,00	697,50	112,50	25,25	0,84	
312	Гречка отварная с маслом	180/5	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	
342	Напиток из брусники	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	1,02	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	17,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ПР	Вафли сливочные	20	1,80	3,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за обед		34,38	25,70	151,98	956,41	0,51	84,63	41,83	3,17	817,15	574,11	278,07	11,29	155,80
	Итого за завтрак и обед		46,17	38,19	239,79	1432,97	0,76	88,65	86,83	7,00	863,00	791,44	358,05	18,88	258,40

	Итого за весь период:		717,81	669,07	2854,65	19977,67	18,12	1018,64	11342,34	174,97	7206,22	11384,84	3348,19	197,45
	Среднее значение за период:		59,82	55,76	237,89	1664,81	1,51	84,89	945,20	14,58	600,52	948,74	279,02	16,45

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Норма 100%	90	92	383	2713	1,4	70	900	12	1200	1800	300	17
Норма 60%	54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42,00	540,00	7,20	720,00	1080,00	180,00	10,20
Факт	59,82	55,76	237,89	1664,81	1,51	84,89	945,20	14,58	600,52	948,74	279,02	16,45

Основание:

1) СанПин 2.4.5-2409-08 постановление 23.07.2008 №45 об утверждениитСанПин 2.4.5.2409-08(с изменениями на 25.03.2019г), Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.:"ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
5) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
6)МР2.3.1.2432-08
7) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
8) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
9) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993