



Директор ФНИСЭИ
С.В. Яковлев

Утверждено:
Исполнительный директор
Школы питания
И.А. Яковлев

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) завтра, по учающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Не рентабильны
		Белки	Жиры	Углеводы															

День 1

Наименование блюда	200	7.4	11.5	48.3	326	0.12	0.6	16.4	0.07	0.15	124.9	104.7	16.65	227	50	33.1	0.21	0.374	Молочный 2017 год №182
Молочный суп	15	3.8	4	0	51	0.006	0.16	46	0.15	0.05	206	128	9	13	0	2.18	0	0.2	Молочный 2017 год №182
Суп картофельный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.125	0.157	0.075	0.6	Молочный 2017 год №182
Картофельный суп	200	3.76	3.2	26.74	150.8	0.022	0.54	9.107	0	0.17	112.6	104.6	27.9	220	12	2.29	0.38	0.922	Молочный 2017 год №182
Фруктовый салат	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	0.03	16	11	9	278	2	0.3	0.08	2.2	Молочный 2017 год №182

Итого за день	545	17.73	19.4	99.33	645.3	0.226	11.3	71.51	16.62	0.4	460.4	374.4	72.45	761.2	65.13	38.03	0.745	4.296	
---------------	-----	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

День 2

Наименование блюда	150	9.93	13.317	17.477	229.8	0.162	19.493	157.7	2.35	0.46	307.7	190.3	32.88	191	39	28.4	0.58	2.334	Молочный 2017 год №211
Молочный суп	30	0.57	2.67	2.31	35.7	0.006	2.1	0	0	0.01	12.3	11.1	4.5	102	4.3	0.105	0.03	0.21	Молочный 2017 год №211
Суп картофельный	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Молочный 2017 год №211
Фруктовый салат	100	1.5	0.4	21	96	0.04	10	0	0	0.05	8	28	42	34.8	0.05	1	0.022	0.6	Молочный 2017 год №211
Итого за день	400	3.04	1.12	20.79	104.48	0.002	0.8	0	0	0	18.04	26	4.8	23.18	2.43	0.157	0.075	0.48	Молочный 2017 год №211

Итого за второй день	520	15.24	17.67	76.317	523.98	0.27	32.393	157.7	2.35	0.53	349.7	265.4	90.18	685	43.78	29.66	0.707	4.424	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	--------	-------	------	------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Пшеница из мяса со сметанным соусом	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.25	0.091	0.144	29.07	159.4	26.17	236.4	16.71	3.049	0.482	2.449	Мотивный 2017 год №268
Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5	0.15	21.75	0	0	0.12	18	81	33	629	26.7	0.31	0.4	1.2	Мотивный 2017 год №310
Салат из кашеиной капусты	60	0.78	3	4.8	50.4	0.012	14.46	0	0	0.018	30.6	18	9.6	278.6	0.26	0.57	0.086	0.72	Мотивный 2017 год №47
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.125	0.157	0.075	0.6	Мотивный 2017 год №377
Чай с лимоном	207	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	Мотивный 2017 год №377

Итого за третий день	547	15.7	20.2	71.72	536.15	0.321	41.509	11.25	0.091	0.292	100.6	292.5	84.67	1197	44.8	4.106	1.743	5.769	
----------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком стученым	165	12.67	11.33	25.82	278.565	0.08	0.5	30	0.16	0.3	170	275	35	159	29	39	0.5	0.8	Мотивный 2017 год №223
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Мотивный 2017 год №376
Фрукты свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0	0.03	35	17	11	155	0.3	0.1	0.15	0.1	Мотивный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.062	0.8	0	0	0	18.04	26	4.8	23.18	2.43	0.157	0.075	0.48	Мотивный 2017 год №377

Итого за четвертый день	505	16.71	12.65	68.88	479.045	0.202	39.3	30	0.16	0.34	235	326	56.8	358	31.73	39.26	0.725	2.18	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	------	----	------	------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	90	12.51	5.85	3.6	118.8	0.108	0	0	0.07	0.1	17.1	154.8	16.2	290.3	15.75	0.281	0.56	2.07	Мотивный 2017 год №260
Капша гречневая рисовая	150	6.7	10.6	49.8	321	0.24	0	36	0.09	0.12	16.85	205.6	136	219	22	3.52	0.16	4.58	Мотивный 2017 год №70
Мармелад	15	0.015	0	11.91	48.15	0	0	0	0	0	0.6	0.15	0.3	4	0	0	0	0.06	Мотивный 2017 год №312
Чай с лимоном	207	0.2	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	Мотивный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.064	0	0	0	0	9.2	34.8	13.2	30.9	1.5	0.209	0.1	0.8	Мотивный 2017 год №377

Итого за пятый день	502	22.585	16.85	99.83	641.95	0.411	2.2	36	0.16	0.23	59.75	403.3	171.7	574.4	39.25	4.03	1.52	8.313	
---------------------	-----	--------	-------	-------	--------	-------	-----	----	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--

ДЕНЬ 6

Каши жидкая молочная из овсяной крупы	200	6.1	11.3	43.4	300	0.12	0.6	16.4	0.07	0.17	124.9	104.7	16.65	237	52	9.95	0.5	0.374	Мотивный 2017 год №182
Масло (порridge)	10	0.1	7.2	0.1	75	0.001	0	40	0.13	0.01	2.4	3	0	3	0	0.1	0.3	0.02	Мотивный 2017 год
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	0.03	16	11	9	278	2	0.3	0.08	2.2	Мотивный 2017 год
Какао с молоком	200	3.491	2.79	18.16	112.86	0.022	0.54	9.107	0	0.17	112.6	104.6	27.9	220	12	2.29	0.38	0.922	Мотивный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.125	0.157	0.075	0.6	Мотивный
Итого за неделю день	540	12.461	21.99	85.95	605.36	0.221	11.14	65.51	0.2	0.38	262.8	249.4	63.45	761.2	67.13	12.8	1.335	4.116	

ДЕНЬ 7

Рыб тушеная в томате с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112	0.119	15.091	11.75	0.17	0.08	27.29	96.05	26.36	427.1	144.3	12.31	0.631	0.771	Мотивный 2017 год №229
Рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228	0.044	0	26.67	0.09	0.03	6.485	83.36	27.12	46.6	21	7.24	0.27	0.559	Мотивный 2017 год №304
Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.914	0.011	4.62	0	0	0.02	21.09	24.59	12.54	136	12	0.35	0.11	0.798	Мотивный 2017 год №52
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Мотивный 2017 год №376
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.84	15.42	78.36	0.047	0.6	0	0	0	13.53	19.5	3.6	23.18	2.43	0.157	0.075	0.36	Мотивный
Итого за неделю день	540	17.685	16.143	79.59	536.264	0.221	20.311	38.41	0.26	0.14	80.4	231.5	75.62	653.7	179.7	20.06	1.086	3.288	

ДЕНЬ 8

Печень, по строгановски	100	13.6	10.5	3.8	164	0.19	12.7	52.40	0.025	1.66	30	239	17	250	73.75	32.88	2.2	5	Мотивный 2017 год №255
Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.9	163.5	0.15	5.6	4	0.09	0.11	40	84	30	62.5	28	0.78	0.43	1	Мотивный 2017 год №312
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Мотивный 2017 год №376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.125	0.157	0.075	0.6	Мотивный
Печенье	20	0.1	0	16	64.8	0	0	0	0	0.05	4.2	2.2	0.067	22	0	0	0	0.32	Мотивный
Итого за неделю день	500	19.42	17.55	71.19	520.8	0.388	18.3	52.44	0.115	1.83	93.1	359.3	62.97	941	102.9	33.81	2.705	7.72	

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	12.92	9.59	13.28	161.407	0.096	2.597	34.78	0	0.06	22.19	89.95	14.22	175	13.84	12.98	0.741	0.915	Мотивный 2017 год, №294
Макаронные изделия отварные	150	5.38	6.28	36.48	224.28	0.06	0	0	0.069	0.03	12	34	8	53.8	21	0.06	0.12	0.8	Мотивный 2017 год, №309
11квд кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.012	4.2	0	0	0.02	24.6	22.2	9	204	8.6	0.21	0.061	0.42	Мотивный 2017 год
Чай с лимоном	207	0.2	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	Мотивный 2017 год, №377
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.125	0.157	0.075	0.6	Мотивный

ДЕНЬ 10

ДЕНЬ 10																			
Итого за девятый день	547	22,61	21,51	84,07	587,587	0,216	8,997	34,78	0,669	0,12	81,69	180,2	47,12	486,2	44,57	13,43	1,697	3,535	
Каша молочная "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	143,7	23,35	157	50	4,09	0,31	0,74	Абжука питания 200г г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Молочный
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Молочный
Пряники домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Молочный

[illegible]



ЧЛД

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) завтрак, получающих общее образование

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



Утверждено:
Руководитель (ИП) ШКОЛА
ШКОЛА
АЛЕКСАНДРОВИЧ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															

ДЕНЬ 1

Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Мотивный 2017год №182
Сыр порционными	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Мотивный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Мотивный 2017год №382
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Мотивный 2017год №382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Мотивный
Итого за первый день	555	18,52	19,5	104,16	668,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496	

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	792	39	28,4	0,58	2,334	Мотивный 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Мотивный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Мотивный 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Мотивный
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6	Мотивный
Итого за второй день	560	16,57	20,557	83,797	585,8	0,292	34,693	157,7	2,35	0,54	374,8	281	95,88	792,8	50,69	29,81	0,757	4,754	

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный №668
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44	Могильный №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2	Могильный №47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный №377
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный №377

Итого за третий день	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	0,324	126,9	332,4	101	1517	50,51	6,399	1,862	6,689	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 4

Затеканка из творога с молоком стученым	210	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	Могильный №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный №376
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	Могильный №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный №377

Итого за четвертый день	550	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34	
-------------------------	-----	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 50/50	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	Могильный №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный №377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	Могильный №377

Итого за пятый день	552	24,72	19,07	114,62	729,65	0,478	2,2	43,2	0,18	0,25	65,42	453,2	202,2	625,9	44,03	4,782	1,68	9,43	
---------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 6

Капша жылдыз молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017 год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017 год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	2017 год	Могильный
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный	
Итого за шестой день	550	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236	11,14	65,51	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768,9	67,34	14,64	1,317	4,316	

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017 год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017 год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	2017 год №52	Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	2017 год №376	Могильный
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный	
Итого за седьмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,844	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	

ДЕНЬ 8

ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ С СОУСОМ										ДЕНЬ 8																			
Печень по строгановски с соусом	130	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	2017 год №255	Могильный									
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	2017 год №312	Могильный									
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	2017 год №376	Могильный									
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный										
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильный										
Итого за восьмой день	550	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12											

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Могильный 2017 год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильный 2017 год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017 год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за девятый день	627	24,43	26,43	99,28	703,547	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	

ДЕНЬ 10

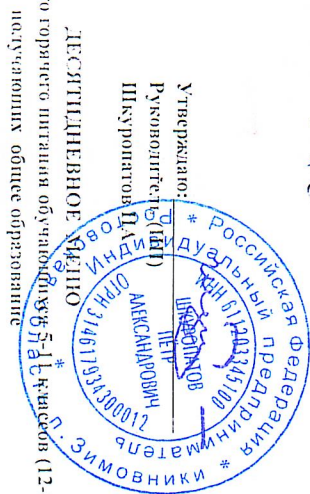
Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,38	0,9	Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятый день	545	15,64	20,5	117,33	710,34	0,24	0,66	60,11	0,09	0,2	337,1	278	72,48	310,4	62,37	5,15	1,03	3,27	

Итого за завтрак	190,1	198,95	935,6	6126	4,04	207,14	5769	20,22	4,59	2013	3231	897	7451	724,3	220,9	13,86	51,39		
Среднее значение за завтрак	19,01	19,89	93,56	612,6	0,4	20,7	576,9	2,02	0,46	201,3	323,1	89,7	745,1	72,43	22,09	1,38	5,13		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	28%	59%																
Выполнение СанПин 2020г	23%	23%	23%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%		
Выполнение МР % от суточной нормы	22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,31	14,0-17,5	180-222-2,5	0,32-0,4	240-300	240-300	60-75	240-300		0,02	0,01	0,6-0,7	2,4-3,0		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18		
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9		
МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1158	1375	277,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3		

[illegible]



для организации бесплатного горячего питания обучающихся (12-18 лет) общ. по-государственному общему образованию



Наименование блюда	Блюдо	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)											№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I		Se	F
Допол. 1																		

Детей 1

Овощи	100	0.8	0.2	3.2	18	0.02	5	5	0	0.03	23	24	14	141.7	3	0.3	0.17	0.6
Блюда с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04	0.078	21.04	15.58	0	0.053	57.75	89.94	30.28	327.6	21.3	0.49	0.27	1.383
Блюда с соевым тофуном	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.25	0.082	0.12	29.07	159.4	26.17	263.6	15.54	3.08	0.487	2.449
Мясные изделия	180	6.16	7.54	43.78	269.14	0.072	0	0	0.108	0.036	14.4	40.8	9.6	64.56	25.2	0.072	0.14	0.96
Блюда из овощей и фруктов	200	0.16	0	29	116.6	0.004	1.555	0	0	0.01	2.489	1.711	1.4	92.5	0.8	0.1	0.032	0.28
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1
Хлеб ржанопшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17

Итого за первый день	620	29	27.88	136.95	925.43	0.416	36.69	31.83	0.19	0.251	146.9	404.4	112.1	1002	68.46	8.192	1.242	7.844
----------------------	-----	----	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

Детей 2

Сметанная каша	100	1.425	6.755	8.36	99.84	0.018	19.8	1.14	0	0.03	35.15	40.98	20.9	227	20	0.58	0.018	1.33
Суп картофельный с овощами	250	9.83	8.88	16.8	163.75	1.41	11.17	750	0.083	0.07	56.5	86.25	30	478	20	2.5	0.36	4.55
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112	0.119	3.73	11.74	1.47	0.084	27.29	96.05	26.36	427.1	14.3	12.31	0.651	0.771
Пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.28	196.2	0.18	6.72	4.8	0.11	0.13	48	100.8	36	750	33.6	0.94	0.73	1.2

Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0.8	2017 год №376	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17	Мотыльный
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1	Мотыльный
Итого за второй день	910	31.76	20.7	108.09	806.69	1.858	41.42	766.5	1.663	0.326	188.5	420.6	201.5	220.5	20.48	2.033		

ДЕНЬ 3

Салат из крапивной веточки	100	1.3	5	8	84	0.02	2.11	0	0.06	0.03	51	30	16	269	0.26	0.57	0.886	12	2017год №47
Расходные Ленинградский	250	6.118	6.319	17.443	151.883	0.123	17.16	7.5	0	0.065	29.74	96.24	30.85	418.8	20.75	0.942	0.035	1.26	2017год №96
Плов из птицы	200	14.9	19	24.1	327	0.14	4.6	13.58	0.16	0	22.36	245.5	50.12	383	40	27.5	0.169	1.498	2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	300	0.6	9	31.4	124	0.02	0.8	0	0	0	32	29.2	21	0.17	0	0	0	0.7	2017год №349
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1	2017год №379
Итого за третий день	830	28.848	31.179	116.985	863.783	0.434	46.74	21.08	0.226	0.095	155.3	489.4	148.6	1183	65.03	33.16	1.234	6.828	

ДЕНЬ 4

Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7	0	0	0.03	41	37	15	340	14.33	0.35	0.101	0.7	2017год
Суп картофельный с макаронами и петрушкой	250	7.55	8.58	17.14	176.14	0.16	8.56	122	0.18	0.058	25.04	137.5	33.94	513	21	0.29	0.041	1.799	2017год №112
Тесты куриные	100	9.556	10.854	10.742	179.34	0.107	2.88	38.64	0.02	0.06	24.65	99.94	15.8	171.4	12.8	14.36	0.08	1.016	2017год №279
Каша гречневая	180	4.67	6.425	25.526	135.24	0.134	30.88	33.6	0.21	0.07	145	109.3	55.34	607.2	30	0.84	0.035	2.196	2017год №221
Чай с лимоном	207	0.2	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17	2017год №378
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1	2017год №379
Итого за четвертый день	917	29.8	35.62	112.36	846.62	0.552	51.53	204.3	0.413	0.228	271.8	489.2	156.7	1774	80.75	20.01	1.101	8.681	
ДЕНЬ 5																			
Винегрет овощной	100	1.273	10.165	7.425	127.24	0.05	9.5	0	0	0.016	22.8	41.93	19.25	213.3	13.17	0.23	0.02	0.796	2017год №67

Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2.5	3	18.3	113	0.158	2	10	0.083	0.068	14.25	43	15.5	169.5	18.35	1.49	0.023	0.5 №133
Шпинель со сметанным соусом	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.25	0.091	0.144	29.07	159.4	26.17	251.9	21.3	3.625	0.051	2.449 2017год №268
Картофель отварной	180	3.6	9.18	28.62	217.8	0.18	26.1	0	0.079	0.14	21.6	97.2	39.6	751	7.75	0.465	0.067	1.44 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0.16	0	29	116.6	0.004	1.555	0	0	0.01	2.489	1.711	1.4	92.5	0.8	0.1	0.003	0.28 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17 Мотыльный
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1 Мотыльный

Итого за пятый день	910	22.713	32.455	132.767	925.29	0.634	42.25	21.25	0.253	0.378	110.4	431.7	132.5	1608	63.99	10.06	0.31	7.635
---------------------	-----	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------

ДЕНЬ 6

Помидоры (селекция португальская)	100	1.2	0.2	5.6	30	0.04	10	50	0	0.03	23	24	14	290	2	0.4	0.02	0.6 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8.139	7.496	16.981	169.988	0.13	14.04	15.58	0	0.064	61.99	135.7	39.04	393	22.04	2.62	0.032	1.992 2017год №84
Лук репчатый 50/50	100	14.55	16.79	2.89	221	0.108	0.92	0	0.068	0.1	21.8	154.8	22.3	290.3	15.75	0.28	0.056	2.07 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.04	12.72	59.76	385.2	0.29	0	43.2	0.11	0.14	20.22	246.7	163.2	262.8	26.4	4.22	0.019	5.49 2017год №302
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1 Мотыльный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17 Мотыльный

Итого за шестой день	910	38.05	38.07	136.28	1041.088	0.699	24.96	108.8	0.178	0.344	159.2	657.7	275.1	1348	68.81	11.67	0.342	13.12
----------------------	-----	-------	-------	--------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

ДЕНЬ 7

Салат из свежих овощей	100	1.425	6.755	8.36	99.84	0.018	7.7	0	0	0.03	35.15	40.98	20.9	226.6	20	0.58	0.018	1.33 2017год №52
Суп картофельный с боровыми	250	5.08	5.35	23.85	163.75	1.41	9.33	750	0.083	0.67	56.5	86.25	30	478	20	2.5	0.036	2.25 2017год №102
Плов из риса	200	14.9	19	24.1	327	0.14	4.6	13.58	0.066	0.08	22.36	245.5	50.12	383	40	27.5	0.169	1.498 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0	0	32	29.2	21	0.17	0	0	0	0.7 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1 Мотыльный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17 Мотыльный
Итого за седьмой день	830	27.935	31.965	123.752	891.49	1.719	22.43	763.6	0.149	0.18	166.2	490.4	152.6	1199	82.62	34.73	0.367	7.948

ДЕНЬ 8

Салат из кашеиной капусты	100	1.3	5	8	84	0.02	24.1	0	0.06	0.03	51	30	16	269	0.26	0.57	0.886	1.2	Мотыльный
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.773	4.846	20.561	149.322	0.16	17.88	30.63	0.083	0.058	33.68	137.5	33.94	513	21	0.29	0.041	1.799	Мотыльный
Тертые с томатным соусом	100	8.2	19.3	13.66	261.1	0.042	7.74	3.88	0.091	0.033	13.71	33.3	15.81	210.7	20.6	1.09	0.042	0.638	Мотыльный
Каши ячневая рассыпчатая	180	6	10.68	43.32	294	0.112	0	0	0.16	0.06	54.06	199	29.58	124.8	27.6	1.75	0.02	1.051	Мотыльный
Чай с лимоном	207	0.2	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	Мотыльный
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1	Мотыльный
Хлеб ржаной-пшеничный	39.091	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1.17	Мотыльный

ДЕНЬ 9

Итого за восьмой день	917	27.403	40.686	136.783	1025.321	0.465	51.921	34.51	0.394	0.191	188.7	496.3	131.9	1259	72.08	7.87	1.133	7.658	
Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7	0	0	0.03	41	37	15	340	14.33	0.35	0.101	0.7	Мотыльный
Суп картофельный с крупой(пшеница)	350	2.2	2.83	20.58	116.5	0.248	10.88	6.21	0.083	0.061	38.9	256.3	118.1	169.5	18.35	1.49	0.023	3.005	Мотыльный
Жаркое по-толькинскому	200	18.51	22.273	20.814	343.63	0.59	8.9	0	0.08	0.19	40.1	216	51.67	821	45	0.4	0.099	2.904	Мотыльный
Колбас из свежих пельменей	200	0.16	0	29	116.6	0.004	1.555	0	0	0.01	2.489	1.711	1.4	92.5	0.8	0.1	0.003	0.28	Мотыльный
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1	Мотыльный
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.59	1.66	2.5	0.072	1.17	Мотыльный

ДЕНЬ 10

Итого за девятый день	830	28.7	34.863	114.136	872.63	0.993	28.33	6.21	0.163	0.291	142.7	599.5	216.8	1535	81.1	6.49	0.37	11.221	
Выпечка овсяной	100	1.273	10.165	7.425	127.24	0.05	9.5	0	0	0.016	22.8	41.93	19.25	213.3	13.17	0.23	0.02	0.796	Мотыльный
Пирог из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.759	7.692	12.397	131.42	0.089	40.18	8.051	0	0.042	63.72	69.62	29.34	321.2	19.8	0.47	0.024	1.087	Мотыльный
Пирог тушеная в сметанном соусе	100	13.3	17.1	1.67	221	0.14	0	27.3	0.12	0.074	9.1	126	14	45.3	0	0	0	0.96	Мотыльный
Пирог картофельный	180	3.78	8.1	26.28	196.2	0.18	6.72	4.8	0.11	0.13	48	100.8	36	750	33.6	0.94	0.88	1.2	Мотыльный
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Мотыльный
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	35.59	1.66	2.5	0.072	1.17	Мотыльный
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1.98	0.36	11.892	59.4	0.051	0	0	0	0	8.7	45	14.1	73.2	0.96	1.65	0.072	1	Мотыльный

Итого за десятый день

920 27.212 43.917 98.814 910.76 0.59 56.4 40.15 0.23 0.272 175.8 434.9 135.19 1462 69.19 5.79 1.068 7.013

Итого за обед	291,45	346,33	1216,91	9134,43	8,56	365,47	1897	32,25	2,556	1507	4527	1605,1	14385	871,15	158,45	9,2	83,51
Среднее значение за обед	29,14	34,63	121,69	913,44	0,856	36,54	189,7	3,2	0,256	150,7	452,7	160,51	1438,5	87,11	15,85	0,92	8,351
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	33%	54%														
Выполнение СанПиН 2020	31%	35%	31%	32,37%	63,05%	68,77%	21,92%	1,97%	16,49%	12,44%	37,72%	52,60%	101,02%	75,10%	47,30%	21,12%	57,47%
Выполнение МР, % от суточной нормы	31%	35%	33%	33%	50%	48%	20%	2%	10%	12%	30%	47%	13%	63%	43%	19%	52%
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 12-18 лет по СанПиН	27,51,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	0,12-0,49	21-24,5	270-315	3-3,5	0,48-0,56	360-420	360-420	90-105	360-420	1033-088	1033-088	1,2-1,4	5,4-6,3
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2,3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9
МР-потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1157,9	1375	277,8	8360	0,1	0,1	3,3	13,3
Распределение ЭЦ																	
Обед	32,37%	30-35%															

Итого