

Утверждено:
Директор МБОУ Архангельская
СПИ Соловецких юнг



Павловцева О.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Согласовано:
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Архангельской области

Носовской Т. И.

30.03.2018

Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте,
с 12 лет и старше на период сентябрь-февраль месяцы

Архангельск 2017г.

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДелПи принт» Москва 2002

3. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

4. Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

***В рационе, при витаминизации напитков и чая использована сухая смесь витаминного напитка «Валетек» с Са и Mg. Витаминизация выполняется заменой сахара на сухую смесь в количестве 10 или 20г.**

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90;
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, пром. производства;
- Огурцы, помидоры консервированные с применением лимонной кислоты, пром. производства; Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор. В рационе март-май возможна замена свежего огурца и свежего помидора (порционно) на консервированные огурец, помидор.
- Молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко».
- Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:

Мармелад, вафли с фруктово-ягодной начинкой, печенье затяжное, пряник заварной, печенье сахарное, зефир.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,250/5	9,3	9,77	44,49	305	61,65	0,19	1,62	0,2	169,85	228,39	59,44	1,51
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0.015/0.005	6,52	9,2	20,62	193	43,22	0,05	0,1	0,8	140,8	102,5	10,45	0,64
3	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Мд	0,200/10/5	0,14	0,04	13,72	53	85	0,21	14,07	1,7	137,73	5,77	12,11	0,58
4	627.	Яблоки св.	0,200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,06	20	0,4	32	22	18	4,4
Итого по группе			0,69	16,76	19,81	98,43	645	199,87	0,51	35,79	3,1	480,38	358,66	100	7,13

Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,94	10,15	9,42	135	1301,25	0,05	5,75	4,71	21,62	38,7	26,95	1,01
2	142.	Суп картофельный с треской	0,250/25	7,06	4,55	14,9	144	248,67	0,14	10,9	1,17	32,03	194,91	40,18	1,27
3	451.	Котлета мясная	0,075	11,18	7,32	11,54	155	2,19	0,05	0,89	1,43	22,19	107,69	19,68	1,03
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
5	534.	Калуста свежая тушеная	0,180	3,67	6,82	10,23	146	191,79	0,05	27,8	0,45	108,08	73,53	41,17	1,57
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
Итого по группе			0,89	29,55	33,96	99,37	873	1776,95	0,42	49,34	9,01	220,52	518,98	160,4	9,69

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,69	16,76	19,81	98,43	645	199,87	0,51	35,79	3,1	480,38	358,66	100	7,13
обед	0,89	29,55	33,96	99,37	873	1776,95	0,42	49,34	9,01	220,52	518,98	160,4	9,69
Итого за день	1,58	46,31	53,77	197,8	1518	1976,82	0,93	85,13	12,11	700,9	877,64	260,4	16,82



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	314.	Запеканка рисовая с изюмом	0,220	8,55	8,18	59,45	354	25,59	0,09	0,72	0,46	156,22	210,51	47,2	1,36
2	1026	Повидло яблочное, порционно	0,030	0,12	0	19,5	75	0	0	0,15	0	4,2	2,7	2,1	0,39
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.040	3,04	4,78	20,62	138	0,02	0,04	0	0,73	8,8	27,5	5,2	0,49
4	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	0,14	0	2,87	0,07	15,83	7,31	5,95	0,65
Итого по группе			0,455	11,91	13,01	114,78	629	25,75	0,13	3,74	1,26	185,05	248,02	60,45	2,89

Обед															
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,38	8,08	8,1	111	1,84	0,02	9,2	3,61	34,04	39,72	20,24	1,29
2	132.	Рассольник ленинградский с перловкой	0,250/10	3,21	4,82	20,03	126	181,64	0,11	7,56	1,53	35,4	267,81	34,35	0,98
3	436.	Жаркое по-домашнему с птицей	0,220	20,06	19,83	23,58	347	38,25	0,23	30,08	2,26	33,25	226,19	49,03	2,61
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	638.	Компот из кураги витам.* 10г.	0,200	1,04	0	29,68	120	201,6	0,23	7,4	2,74	166,16	29,2	29,97	0,67
Итого по группе			0,85	31,37	33,53	114,43	868	423,73	0,7	54,24	11,14	290,85	652,12	157,99	7,55

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,455	11,91	13,01	114,78	629	25,75	0,13	3,74	1,26	185,05	248,02	60,45	2,89
обед	0,85	31,37	33,53	114,43	868	423,73	0,7	54,24	11,14	290,85	652,12	157,99	7,55
Итого за день	1,305	43,28	46,54	229,21	1497	449,48	0,83	57,98	12,4	475,9	900,14	218,44	10,44



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	336.	Макаронник с мясом и маслом	0,180/5	20,2	16,52	37,91	383	31,05	0,12	1,57	0,99	26,7	196,34	32,62	1,86
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,030	0,66	0	3,36	17	0	0	1,46	0	1,61	15,42	2,7	0,11
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58
Итого по группе			0,45	27,36	20,11	88,88	647	53,05	0,21	4,33	1,65	174,16	343,6	72,14	2,99

Обед															
1	№ п/п	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,250	5,3	7,27	20,31	171	41,02	0,06	0,97	0,09	173,86	150,17	27,13	0,29
2	388.	Котлеты рыбные	0,080	10,33	5,41	12,42	143	7,55	0,09	0,21	3,32	48,35	153,31	35,47	0,82
3	593.	Соус томатный 3 на рыбном бульоне	0,040	1,1	1,79	4,31	39	59,91	0,01	0,46	0,24	7,84	28,75	15,81	0,45
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	6,19	0,24	55,83	99,83	33,83	1,27
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	639.	Компот из смеси сухофруктов 2 витам.*10г.	0,200	0,59	0,06	30,38	124	114,8	0,21	7,42	2,07	156,84	19,9	24,07	0,73
Итого по группе			0,855	27,49	23,91	121	834	302,01	0,67	17,75	7,01	469,72	556,66	165,96	5,73

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,45	27,36	20,11	88,88	647	53,05	0,21	4,33	1,65	174,16	343,6	72,14	2,99
обед	0,855	27,49	23,91	121	834	302,01	0,67	17,75	7,01	469,72	556,66	165,96	5,73
Итого за день	1,305	54,85	44,02	209,88	1481	355,06	0,88	22,08	8,66	643,88	900,26	238,1	8,72

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366.	Запеканка из творога	0,100	17,67	12,22	15,44	270	75,4	0,05	0,24	0,45	165,81	211	22,47	0,66
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/015/005	6,52	9,2	20,62	193	43,22	0,05	0,1	0,8	140,8	102,5	10,45	0,64
4	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Мд	0,200/10/5	0,14	0,04	13,72	53	85	0,21	14,07	1,7	137,73	5,77	12,11	0,58
Итого по группе			0,37	26,49	24,01	66,43	614	217,72	0,33	14,71	3,01	536,44	384,97	55,23	1,94

Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,94	10,15	9,42	135	1301,25	0,05	5,75	4,71	21,62	38,7	26,95	1,01
2	135.	Суп из овощей на мясном бульоне со сметы	0,250/10	3,08	4,84	12,4	101	184,28	0,1	10,67	1,5	40,3	120,32	24,38	0,8
3	437	Гуляш из говядины	0,120	18,88	12,64	4,31	207	28,22	0,07	0,43	4,92	15,37	192,69	30,74	2,97
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	6,74	7,73	30,43	217	48,11	0,16	0	0,5	15,08	159,84	107,18	3,58
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
7	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
Итого по группе			0,87	36,72	36,56	112,4	926	1562,28	0,51	31,65	13,03	148,37	636,75	231,65	10,96

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,37	26,49	24,01	66,43	614	217,72	0,33	14,71	3,01	536,44	384,97	55,23	1,94
обед	0,87	36,72	36,56	112,4	926	1562,28	0,51	31,65	13,03	148,37	636,75	231,65	10,96
Итого за день	1,24	63,21	60,57	178,83	1540	1780	0,84	46,36	16,04	684,81	1021,72	286,88	12,9



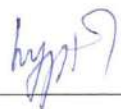
1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413.	Сосиски молочные	0,050	5,06	10,16	0,2	113	0	0,09	0	0,2	15,22	69,96	8,8	0,85
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,120	4,43	6,46	23,82	178	47,02	0,05	0	0,7	5,11	29,17	6,4	0,48
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/15	1,59	1,63	17,34	90	11	0,02	0,72	0,06	70,79	50,76	11,6	0,66
6	627	Бананы св.	0,150	2,25	0,75	31,5	144	30	0,06	15	0,6	12	42	63	0,9
Итого по группе			0,585	16,57	19,34	92,96	622	89,27	0,26	16,34	2,02	116,87	223,89	98,9	3,48

Обед															
1	51.2	Салат из свеклы с яблоками с р/м	0,100	1	8,2	8,65	113	2,99	0,02	9,4	3,65	27,01	28,74	15,87	1,61
2	124.	Щи из св. капусты с карт. и сметаной	0,250/10	3,07	4,43	7,85	87	205,36	0,07	20,72	1,32	58,95	119,2	25,55	0,8
3	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,230	15,94	13,45	36,79	343	87,33	0,31	22,17	0,5	31,71	247,65	61,21	3,29
4	587.	Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,13	0,11	4,71	16,38	6,95	0,21
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
7	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,91	26,41	29,51	106,98	815	541,15	0,93	80,42	9,86	394,38	501,17	147,98	7,91

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,585	16,57	19,34	92,96	622	89,27	0,26	16,34	2,02	116,87	223,89	98,9	3,48
обед	0,91	26,41	29,51	106,98	815	541,15	0,93	80,42	9,86	394,38	501,17	147,98	7,91
Итого за день	1,495	42,98	48,85	199,94	1437	630,42	1,19	96,76	11,88	511,25	725,06	246,88	11,39



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,250/5	7,87	8,61	36,86	257	60,15	0,12	1,62	0,72	171,34	209,95	40,63	1,81
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,040/0,015/0,005	6,52	9,2	20,62	193	43,22	0,05	0,1	0,8	140,8	102,5	10,45	0,64
3	685.	Чай витам.* "Валетекон" с Са и Мд	0,200/10/5	0,14	0,04	13,72	53	85	0,21	14,07	1,7	137,73	5,77	12,11	0,58
4	627.	Яблоки св.	0,200	0,8	0,8	19,6	94	10	0,06	20	0,4	32	22	18	4,4
Итого по группе			0,69	15,33	18,65	90,8	597	198,37	0,44	35,79	3,62	481,87	340,22	81,19	7,43
Обед															
1	49.4	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,94	10,15	9,42	135	1301,25	0,05	5,75	4,71	21,62	38,7	26,95	1,01
2	143.	Суп с макаронами, карт, цыпленком	0,250/10	5,69	3,63	20,66	133	183,67	0,1	5,85	0,38	26,96	280,33	31,15	0,93
3	460.	Рулет из гов. с яйцом	0,100	14,63	8,41	6,51	160	45,18	0,06	0,03	0,3	41,2	159,19	20,6	1,23
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,03	9,32	16,15	161	421,47	0,08	12,32	3,51	42,56	76,51	34,3	1,18
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132	100	0,04	12	1,6	18	0	8	1,8
Итого по группе			0,915	30,59	36,43	119,82	922	2084,62	0,44	35,95	11,55	172,94	644,88	145,42	8,16

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,69	15,33	18,65	90,8	597	198,37	0,44	35,79	3,62	481,87	340,22	81,19	7,43
обед	0,915	30,59	36,43	119,82	922	2084,62	0,44	35,95	11,55	172,94	644,88	145,42	8,16
Итого за день	1,605	45,92	55,08	210,62	1519	2282,99	0,88	71,74	15,17	654,81	985,1	226,61	15,59

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	334.	Макароны запеченные с сыром	0,180/5	10,88	18,16	36,5	364	143,11	0,06	0,13	1,24	173,87	138,39	16,17	0,93
2	2.03	Бутерброд с повидлом яблочным	0,020/0.040/5	3,12	4,78	33,62	188	0,02	0,04	0,1	0,73	11,6	29,3	6,6	0,75
3	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0	0	0,07	0,06	13,03	5,77	5,11	0,61
Итого по группе			0,4	14,14	22,98	85,12	612	143,13	0,1	0,3	2,03	198,5	173,46	27,88	2,29
Обед															
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,100	5,76	10,96	6,6	149	59,1	0,02	7,64	2,37	203,75	132,35	23,5	1,25
2	134.	Суп крестьянский с крупой перловой	0,250/10/10	5,35	5,66	15,87	128	193,42	0,07	10,08	1,39	47,27	287,27	30,4	0,86
3	371.	Филе трески припуш.	0,080	13,52	2,13	0,6	72	11,1	0,06	0,85	2,27	18,69	132,04	19,79	0,52
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,94	8,3	1,78	88	40,93	0,01	0,6	0,24	12,43	38,68	2,87	0,36
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	6,19	0,24	55,83	99,83	33,83	1,27
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,08	0,05	27,95	132	0	0	2,16	0,24	11,35	5,65	2,69	0,12
Итого по группе			0,93	36,05	36,43	104,76	916	370,78	0,43	27,52	7,75	371,32	785,02	137,48	6,38
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,4	14,14	22,98	85,12	612	143,13	0,1	0,3	2,03	198,5	173,46	27,88	2,29	
обед		0,93	36,05	36,43	104,76	916	370,78	0,43	27,52	7,75	371,32	785,02	137,48	6,38	
Итого за день		1,33	50,19	59,41	189,88	1528	513,91	0,53	27,82	9,78	569,82	958,48	165,36	8,67	



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,63	17,66	1,89	211	61,29	0,06	0,19	0,58	78,09	172,25	12,51	2,06
2	6.05	Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,040/020	6,46	7,08	19,72	169	0	0,06	0	0,52	13,2	54,4	9,6	0,82
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
4	693.	Какао с молоком	0,200	3,87	3,8	20,08	132	22,12	0,04	1,3	0,01	130,52	116,2	32,1	1,02
Итого по группе			0,385	24	28,86	61,37	606	83,41	0,2	1,49	1,55	229,81	368,85	59,81	4,34

Обед															
1	43.1	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	8,41	9,44	120	202,4	0,03	36,5	3,79	41,25	30,47	16,6	0,56
2	110.	Борщ со св. капустой, картофелем и смет.	0,250/10	2,99	4,15	9,33	102	180,81	0,06	10,31	1,31	52,69	256,13	36,3	1,2
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,180	17,4	21,86	33,3	389	202,82	0,1	3,32	4,48	21,95	190,85	40,13	1,68
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	703.	Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0
Итого по группе			0,81	27,64	35,22	102,51	842	756,43	0,72	78,13	13,86	387,89	566,65	131,43	5,44

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,385	24	28,86	61,37	606	83,41	0,2	1,49	1,55	229,81	368,85	59,81	4,34
обед	0,81	27,64	35,22	102,51	842	756,43	0,72	78,13	13,86	387,89	566,65	131,43	5,44
Итого за день	1,195	51,64	64,08	163,88	1448	839,84	0,92	79,62	15,41	617,7	935,5	191,24	9,78



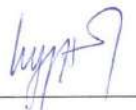
2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413.	Сардели говяжьи	0,050	5,24	7,73	0,65	93	0	0,02	0	0,2	11,31	57,64	7,04	0,85
2	78.0	Икра свекольная	0,130	3,01	9,49	14,72	164	2,02	0,05	10,43	4,95	48,12	67,37	46,7	2,19
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58
5	627.	Апельсины св.	0,200	1,8	0,4	16,2	86	16	0,08	120	0,4	68	46	26	0,6
Итого по группе			0,62	16,55	21,21	79,18	590	40,02	0,24	131,73	6,21	273,28	302,85	116,56	4,66

Обед															
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	139.	Суп картофельный с горохом и птицей	0,250/10	8,76	4,33	22,52	151	184,07	0,24	6,33	1,35	41,28	281,46	43,91	2,13
2	451.	Биточки из говядины	0,075	11,18	6,89	11,54	151	2,19	0,05	0,89	1,21	22,19	107,69	19,68	1,03
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	19,66	0,01	0,19	0,05	35,58	27,64	4,49	0,05
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	6,74	7,73	30,43	217	48,11	0,16	0	0,5	15,08	159,84	107,18	3,58
5	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
Итого по группе			0,79	35,03	22,67	125,29	828	255,7	0,59	22,83	4,53	175,88	707,83	221,16	9,54

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,62	16,55	21,21	79,18	590	40,02	0,24	131,73	6,21	273,28	302,85	116,56	4,66
обед	0,79	35,03	22,67	125,29	828	255,7	0,59	22,83	4,53	175,88	707,83	221,16	9,54
Итого за день	1,41	51,58	43,88	204,47	1418	295,72	0,83	154,56	10,74	449,16	1010,68	337,72	14,2



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	17,55	11,62	27,22	313	71,25	0,07	0,23	0,52	168,77	219,57	26,5	1,04
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0.040	3,04	4,78	20,62	138	0,02	0,04	0	0,73	8,8	27,5	5,2	0,49
4	685.	Чай витам.* "Валетekom" с Са и Мд	0,200/10/5	0,14	0,04	13,72	53	85	0,21	14,07	1,7	137,73	5,77	12,11	0,58
Итого по группе			0,355	22,89	18,99	78,21	602	170,37	0,34	14,6	3,01	407,4	318,54	54,01	2,17

Обед															
1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,68	5,6	21,44	161	24,76	0,07	0,81	0,32	158,86	130,3	21,75	0,37
2	499.	Котл. рубл. из цыплят	0,070	10,83	8,25	9,41	164	20,2	0,07	0,6	2,28	25,77	66,83	15,53	0,96
3	96.0	Масло сладко-сливочное , прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	6,19	0,24	55,83	99,83	33,83	1,27
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0,4	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	639.	Компот из смеси сухофруктов 2в.	0,200	0,6	0,07	31,66	131	29,8	0,01	0,42	0,43	32,14	19,9	17,07	0,76
Итого по группе			0,81	27,3	27,42	116,13	850	186,14	0,45	10,52	4,37	300,2	422,51	117,85	5,54

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,355	22,89	18,99	78,21	602	170,37	0,34	14,6	3,01	407,4	318,54	54,01	2,17
обед	0,81	27,3	27,42	116,13	850	186,14	0,45	10,52	4,37	300,2	422,51	117,85	5,54
Итого за день	1,165	50,19	46,41	194,34	1452	356,51	0,79	25,12	7,38	707,6	741,05	171,86	7,71

Итог за период	13,63	500,15	522,61	1978,85	14838	9480,75	8,62	667,17	119,57	6015,83	9055,63	2343,49	116,22
Итог за период 12 дней		500,15	522,61	1978,85	14838	9,48	8,62	667,17	119,57	6015,83	9055,63	2343,49	116,22
В среднем за день		50,02	52,26	197,89	1483,80	0,95	0,86	66,72	11,96	601,58	905,56	234,35	11,62
Норма по СанПиН в день		45,00	46,00	191,50	1357	0,45	0,70	35,00	6,00	600,00	900	150,00	8,50
		54,00	55,20	229,80	1628	0,54	0,84	42,00	7,20	720,00	1080	180,00	10,20
		1	1	4						1,0	1,5		

