

СОГЛАСОВАНО:

ИП



**Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов для организации питания школьников
МАОУ «Кондратовская средняя школа» Пермского муниципального района.**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2018 год Пермская государственная медицинская академия.

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», 2008 год.

Осенне-зимний период (дотация 11-18 лет)

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,70	164,72	177,97	38,99	0,76
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,63	4,29	22,88	136,59	0,03	0,02	0,10	20,00	8,00	16,30	4,20	0,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
112/2013	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			10,13	13,96	89,92	525,77	0,22	0,26	13,76	70,70	196,23	220,48	56,79	4,14
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,14	10,00	5,68	113,28	0,01	0,01	0,50	0,00	2,85	5,70	3,80	0,09
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,86	19,21	151,00	0,30	0,07	6,36	20,00	62,51	132,40	45,76	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,60	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			37,11	35,69	128,71	984,49	0,62	0,35	23,70	82,00	186,99	479,21	121,52	10,96

Всего за день: 47,24 49,65 218,63 1510,26 0,84 0,61 37,46 152,7 383,22 699,69 178,31 15,1

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,12	4,54	306,54	0,12	0,66	1,00	347,60	167,17	308,63	25,88	3,21
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			28,04	31,32	70,63	679,71	0,25	0,87	7,30	371,60	333,14	500,35	77,68	5,75
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98	0,00	33,03	42,43	19,89	0,73
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35	0,00	0,00	3,52	0,00	3,90	1,95	1,06	0,09
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			28,85	91,68	97,77	1331,47	0,46	0,44	75,64	66,05	196,71	439,56	119,92	6,93

Всего за день: 56,89 123 168,4 2011,18 0,71 1,31 82,94 437,65 529,85 939,91 197,6 12,68

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,2 : 3,0

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,40	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			27,31	20,99	96,52	684,17	0,25	0,19	3,62	44,56	74,19	252,67	39,93	3,62
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,61	6,10	8,25	94,27	0,02	0,02	25,36	0,00	42,23	31,09	14,39	0,58
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,88	62,67	234,46	53,87	1,03
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,38	7,25	45,97	266,71	0,05	0,03	0,00	32,16	17,93	97,72	31,68	0,72
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			29,94	25,26	128,30	860,19	0,32	0,28	52,76	69,04	211,11	503,02	146,77	6,47

Всего за день: 57,25 46,25 224,82 1544,36 0,57 0,47 56,38 113,6 285,3 755,69 186,7 10,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,72	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			18,33	16,83	118,94	700,43	0,31	0,40	2,56	92,77	273,83	335,03	59,36	2,75
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48	0,00	24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,17	24,94	19,93	384,85	0,23	0,24	25,41	38,40	35,70	230,02	51,79	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			30,13	28,97	87,99	736,22	0,48	0,36	51,89	38,40	100,29	400,51	111,29	6,12

Всего за день: 48,46 45,8 206,93 1436,65 0,79 0,76 54,45 131,17 374,12 735,54 170,65 8,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

ИП Банникова Т.Н.

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	15,90	17,49	10,34	262,38	0,11	0,17	1,85	27,83	55,86	170,13	23,57	1,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:			25,01	29,70	95,91	750,98	0,36	0,36	32,54	70,03	125,29	340,75	74,55	4,25
ОБЕД														
65/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	4,17	11,63	19,63	199,86	0,16	0,13	24,40	25,00	22,78	99,08	31,36	1,43
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,81	15,01	16,58	232,70	0,11	0,14	16,49	15,00	38,52	152,58	42,40	1,55
341/2018	КОТЛЕТА"ПЕРМСКАЯ"	100	19,13	27,38	32,96	454,82	0,07	0,11	1,20	0,00	20,38	150,21	19,62	2,21
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,00	18,72	155,26	0,08	0,11	94,57	32,64	110,75	81,81	41,56	1,56
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			41,48	61,94	130,87	1246,86	0,51	0,52	142,16	72,64	215,48	555,08	152,89	8,79

Всего за день: 66,49 91,64 226,78 1997,84 0,87 0,88 174,7 142,67 340,77 895,83 227,44 13,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,4

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,50	151,31	190,56	46,84	1,18
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:			16,04	19,26	75,80	540,67	0,28	0,30	11,60	113,50	356,82	347,07	71,44	4,04
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98	0,00	33,03	42,43	19,89	0,73
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,36	14,63	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	40,46	189,31	23,92	2,46
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50	0,00	26,72	139,03	48,48	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			34,41	35,33	125,72	958,48	0,38	0,32	45,78	32,60	171,56	488,97	130,74	9,77
Всего за день:														
			50,45	54,59	201,52	1499,15	0,66	0,62	57,38	146,1	528,38	836,04	202,18	13,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

ИП Банникова Т.Н.

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,10	0,17	2,04	56,14	29,31	176,93	24,24	1,36
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			28,99	29,29	70,47	664,57	0,39	0,32	13,73	84,94	106,86	397,86	154,53	6,35
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,61	6,10	8,25	94,27	0,02	0,02	25,36	0,00	42,23	31,09	14,39	0,58
98/2018	СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,50	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,14	40,48	196,50	29,29	0,85
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			32,66	29,12	105,24	813,60	0,57	0,46	77,09	94,84	200,47	483,41	131,55	6,64

Всего за день: 61,65 58,41 175,71 1478,17 0,96 0,78 90,82 179,78 307,33 881,27 286,08 12,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

ИП Банникова Т.Н.

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,82	9,27	41,43	276,41	0,09	0,24	1,92	54,70	183,95	192,09	39,78	0,58
75/2018	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07	0,00	42,55	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			25,29	25,09	122,25	815,88	0,29	0,54	3,36	163,30	511,82	497,33	80,57	2,30
ОБЕД														
47/2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,55	95,98	0,06	0,04	10,50	0,00	23,68	45,00	20,04	0,86
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ,СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,50	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:			31,27	38,40	120,44	953,51	0,46	0,40	230,10	67,51	152,37	399,60	99,66	6,46

Всего за день: 56,56 63,49 242,69 1769,39 0,75 0,94 233,46 230,81 664,19 896,93 180,23 8,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,52	13,56	28,13	364,69	0,11	0,52	0,92	48,18	270,31	365,55	49,85	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03	0,00	5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			41,47	21,33	111,79	805,06	0,21	0,61	1,22	60,68	388,22	505,26	75,65	2,48
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,01	0,06	0,08	0,94	0,00	0,00	0,09	0,00	0,36	0,41	0,21	0,01
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,59	4,86	19,21	151,00	0,30	0,07	6,36	20,00	62,51	132,40	45,76	2,66
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			36,83	28,15	117,41	870,38	0,70	0,39	14,27	89,20	206,22	571,27	203,33	11,84

Всего за день: 78,3 49,48 229,2 1675,44 0,91 1 15,49 149,88 594,44 1076,53 278,98 14,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Осенне - зимний период (дотация 11-18 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,70	149,59	184,91	34,55	1,52
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			22,17	22,89	82,87	626,20	0,26	0,49	1,60	213,70	367,24	426,71	59,15	3,53
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40	0,00	23,85	48,60	33,44	0,63
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,91	30,87	227,40	48,83	1,91
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			28,21	44,48	103,74	928,01	0,33	0,32	35,73	46,91	127,20	404,55	125,60	5,76

Всего за день: 50,38 67,37 186,61 1554,21 0,59 0,81 37,33 260,61 494,44 831,26 184,75 9,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7