

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Семенов В. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ лицей №1 г. Кунгура

Буганова И.И.



**Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период (ЛДП)
для организации питания учащихся 12 лет и старше.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Учебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 Категория: ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
268	Омлет натуральный	200	18,060	26,080	4,740	326,560	0,12	0,68	1	3,2	164,46	0,32	14,76	2,7	172,32	236,32	0,02	0,04	0,06
148	Овоши натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
460	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,00	1,54	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,16
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб стоговый (ржано-пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	28,79	28,52	68,25	628,37	0,31	0,93	5,76	5,91	332,48	0,33	36,90	2,70	319,16	328,12	0,02	0,05	0,23
ОБЕД																			
26	Салат из свежесы отварной	100	1,42	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50	1,33	35,15	0,00	20,90	0,00	273,60	40,85	0,01	0,00	0,02
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,17	6,32	24,30	176,25	0,18	0,23	21,43	1,10	124,00	0,00	24,38	0,00	568,00	58,00	0,00	0,00	0,18
366	Птица отварная	100	26,04	26,29	0,20	341,01	0,10	0,22	2,71	2,31	23,63	0,10	25,71	0,00	277,15	235,72	0,01	0,00	0,19
385	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	0,05	0,04	0,00	0,68	25,02	0,00	36,29	0,00	64,80	97,22	0,00	0,02	0,41
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб стоговый (ржано-пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	49,62	44,45	163,57	1227,97	0,57	0,73	33,64	7,63	337,90	0,10	130,17	0,00	1309,99	536,79	0,02	0,03	0,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	78,41	72,97	231,82	1856,34	0,89	1,66	39,40	13,54	670,38	0,43	167,07	2,70	1629,15	864,91	0,05	0,07	1,21

ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 Категория: ДЕТИ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
259	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,52	15,08	41,62	349,16	0,12	0,12	0,14	1,50	210,08	0,06	10,56	0,20	17,60	100,02	0,00	0,00	0,36
148	Овощи напудренные (помидоры)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	0,06	0,07	18,00	0,92	8,00	0,08	8,00	0,00	116,00	10,40	0,00	0,00	0,01
459	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	15,22	61,16	0,00	0,02	2,90	0,90	17,38	0,00	2,88	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		527	20,77	15,96	103,67	625,73	0,34	0,36	21,04	4,87	321,96	0,14	36,44	0,20	235,46	186,96	0,00	0,01	0,57
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,52	10,14	10,38	143,87	0,05	0,06	57,75	0,91	65,89	0,00	21,40	0,00	392,59	44,55	0,00	0,00	0,02
122	Суп с рыбными консервами	250	2,07	4,10	16,88	113,15	0,10	0,08	15,60	0,85	23,20	0,00	21,73	0,00	416,60	52,75	0,00	0,00	0,23
372	Котлеты, биточки, шницели	100	15,65	33,24	17,00	424,13	0,51	0,18	0,00	2,06	40,96	0,00	26,37	0,00	278,10	168,54	0,01	0,00	0,08
213	Каша гречневая вязкая	180	5,72	6,44	25,43	183,06	0,20	0,11	0,00	3,01	17,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,60	0,00	5,32	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	59	4,66	0,59	28,50	126,02	0,12	0,00	0,00	1,12	13,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		931	37,50	55,09	146,49	1206,78	1,08	0,63	77,35	9,71	280,95	0,00	97,26	0,00	1324,95	375,24	0,01	0,01	0,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1458	58,27	71,05	250,16	1832,51	1,42	0,99	98,39	14,58	602,91	0,15	133,70	0,20	1560,41	562,20	0,02	0,01	1,22

ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 Категория: ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
82	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
234	Каша "Геркулес" жидкая	200	7,28	8,76	29,66	226,46	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,00	0,58	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,06
462	Какао с молоком	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,00	13,86	0,00	45,86	19,66	0,00	0,00	0,12
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	20,05	13,62	109,57	625,39	0,43	0,56	17,84	6,93	401,70	0,00	42,94	0,00	553,02	111,16	0,00	0,01	0,20
ОБЕД																			
148	Овощи натуральные (отурцы)	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,03	0,04	10	0,6	23	0,01	14	0	141	42	0	0	0,02
128	Суп-лапша домашняя	250	9,98	13,15	13,75	214,55	0,10	0,15	1,83	1,08	23,10	0,05	11,60	0,10	102,10	81,40	0,00	0,00	0,30
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,53	8,33	6,06	157,65	0,13	0,13	4,70	1,08	47,81	0,01	50,06	0,00	389,96	216,92	0,13	0,00	0,64
377	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	0,22	0,18	34,00	1,56	55,40	0,00	38,64	0,00	954,24	97,44	0,00	0,00	0,06
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		982	41,47	29,14	121,55	893,00	0,70	0,71	50,53	6,52	279,27	0,08	137,20	0,10	1713,60	542,76	0,13	0,01	1,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	61,52	42,76	231,12	1518,39	1,13	1,27	68,37	13,45	680,97	0,08	180,14	0,10	2266,62	653,92	0,13	0,01	1,40

Категория: ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
267	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
279	Залежка из творога	200	34,54	22,6	31,06	461,24	0,12	0,64	0,96	1,22	339,08	0,16	49,78	0,14	254,76	449,08	0	0	0,06
471	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	0,06	92,10	0,02	10,20	0,02	109,50	65,70	0,00	0,00	0,01
459	Чай с лимоном	205	0,24	0,00	15,16	60,48	0,00	0,02	2,10	0,90	16,58	0,00	2,64	0,00	8,60	1,10	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	0,09	0,00	0,00	0,86	10,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	50,38	30,50	105,88	879,69	0,32	1,14	3,36	4,89	560,61	0,31	83,62	1,26	532,86	686,88	0,02	0,02	0,30
ОБЕД																			
5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100,00	1,21	6,08	3,32	73,40	0,03	0,04	26,40	0,53	33,19	0,01	13,51	0,00	204,99	31,88	0,00	0,00	0,02
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,38	7,55	24,18	195,13	0,10	0,28	2,28	0,60	218,95	0,00	0,75	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,08
375	Плов из отварной птицы	280,00	14,63	21,68	62,27	527,20	0,08	0,06	3,92	1,20	29,06	0,00	46,45	0,00	130,62	138,68	0,00	0,00	0,22
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	42,00	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	35,57	36,43	172,38	1159,96	0,44	0,58	32,60	4,54	411,30	0,01	83,61	0,00	462,10	275,56	0,00	0,01	0,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	85,95	66,93	278,26	2039,65	0,76	1,73	35,96	9,43	971,91	0,32	167,23	1,26	994,96	962,44	0,02	0,03	0,80

Категория: ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
229	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	0,10	0,18	1,32	0,60	132,78	0,00	8,20	0,00	15,14	22,50	0,00	0,00	0,08
536	Колобасные изделия, запеченные в тесте	100	10,91	11,44	30,27	274,41	0,17	0,19	0,24	0,62	3,38	0,01	1,30	0,07	13,12	11,76	0,00	0,00	0,02
457	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	0,82	14,12	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	102,53	0,10	0,00	0,00	0,91	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		578	25,10	22,14	102,85	703,83	0,43	0,52	1,66	3,55	236,32	0,01	26,54	0,07	118,26	109,26	0,00	0,01	0,30
ОБЕД																			
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,70	41,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Борщ из свежей капусты	250,00	1,83	6,10	9,90	102,10	0,03	0,05	20,40	0,98	53,68	0,00	17,00	0,00	222,78	32,30	0,00	0,00	0,23
334	Картофельная запеканка с мясом	280,00	16,49	50,57	46,28	705,91	0,87	0,31	51,86	3,64	47,63	0,00	79,80	0,00	1644,61	164,78	6,02	0,00	0,08
486	Компот из свежих плодов или ягод	200,00	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,60	0,00	5,32	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	42,00	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	32,63	66,85	145,99	1293,08	1,16	0,57	83,26	8,41	278,00	0,00	138,12	0,00	2105,04	306,48	6,02	0,01	0,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	57,73	88,99	248,84	1996,91	1,58	1,09	84,92	11,96	514,32	0,02	164,66	0,07	2223,30	415,74	6,03	0,01	0,79

Категория: **ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12**
 Сезон: **ЛЕТ И СТАРШЕ**
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: **6**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
75	Сыр сычужный твердый порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,09	0,21	0,30	264,00	0,09	10,50	0,29	26,40	150,00	0,00	0,00	0,00
214	Каша манная вязкая	200	7,90	10,12	36,68	270,46	0,10	0,20	1,42	0,58	146,22	0,00	8,54	0,00	57,72	37,74	0,00	0,00	0,06
582	Печенье	35	1,91	10,56	19,24	174,83	0,01	0,02	0,00	0,63	14,52	0,00	14,52	0,00	132,66	48,18	0,00	0,00	0,00
457	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	0,82	14,12	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	25,72	30,33	101,11	763,86	0,28	0,46	1,73	3,88	525,36	0,09	50,60	0,29	306,78	310,92	0,00	0,01	0,26
ОБЕД																			
Овощи натуральные																			
148	(помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,15	0,17	45,00	2,30	20,00	0,20	20,00	0,00	290,00	26,00	0,00	0,00	0,02
134	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	0,10	0,13	18,78	0,75	80,33	0,00	12,45	0,00	220,30	26,60	0,00	0,00	0,20
349	Тефтели мясные в молочном соусе	100	9,25	20,33	9,58	257,06	0,31	0,13	2,70	1,27	50,72	0,00	15,12	0,00	179,90	93,70	0,00	0,00	0,05
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	0,36	0,18	0,00	5,53	24,25	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
501	Соки овощные, фруктовые и	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0,12	0,00	0,00	1,14	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		932	35,85	33,74	152,08	1035,20	1,14	0,84	70,48	14,63	308,09	0,20	77,79	0,00	1056,20	265,30	0,00	0,01	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	61,57	64,07	253,19	1799,06	1,43	1,30	72,21	18,50	833,45	0,29	128,39	0,29	1362,98	576,22	0,01	0,01	0,68

ЗАВТРАК-ОБЕД ЛЕТИ 12
 Категория: ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
470	Йогурт ст.	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,03	0,14	0,57	0,10	113,05	0,02	13,30	0,00	133,00	86,45	0,01	0,00	0,02
	Котлеты, биточки, шницели из																		
372	птицы припущенные	50	6,57	9,66	10,23	154,88	0,03	0,02	0,15	0,19	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	150	5,850	5,220	35,610	212,620	0,09	0,05	0,00	1,10	27,98	0,00	3,06	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	15,42	110,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,00	1,20	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,12
573	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,76	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)																		
575	пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	28,73	22,54	109,65	746,54	0,32	0,51	2,02	2,89	366,67	0,02	32,56	0,00	223,30	161,47	0,01	0,01	0,44
ОБЕД																			
148	Овоши натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	10,00	0,60	23,00	0,01	14,00	0,00	141,00	42,00	0,00	0,00	0,02
	Щи из свежей капусты с																		
104	картофелем	250	2,13	6,20	9,50	103,42	0,08	0,08	30,63	0,78	51,68	0,00	18,30	0,00	337,90	38,70	0,00	0,00	0,23
297	Рыба, припущенная в молоке	100	15,52	8,87	3,14	155,13	0,12	0,15	2,87	0,91	80,60	0,01	52,30	0,00	413,00	227,60	0,14	0,00	0,64
377	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	0,20	0,16	30,60	1,40	49,86	0,00	34,78	0,00	858,82	87,70	0,00	0,00	0,05
	Компот из свежих плодов или																		
486	ягод	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,60	0,00	5,32	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный																		
573	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный)																		
575	пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	34,77	22,89	123,30	817,09	0,67	0,64	78,10	6,78	340,84	0,02	145,70	0,00	1988,38	505,40	0,14	0,01	1,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	63,50	45,43	232,95	1563,63	0,99	1,15	80,11	9,67	707,51	0,05	178,26	0,00	2211,68	666,86	0,16	0,01	1,56

Категория: ЗАВТРАК-ОБЕД-ДЕТИ 12
 ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
82	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	0,08	0,20	1,54	0,46	148,28	0,00	15,98	0,00	30,96	46,20	0,00	0,00	0,08
459	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	15,22	61,16	0,00	0,02	2,90	0,90	17,38	0,00	2,88	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		587	15,05	8,36	103,59	536,23	0,29	0,40	19,44	6,21	276,16	0,00	47,36	0,00	549,82	139,24	0,00	0,01	0,30
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,52	10,14	10,38	143,87	0,05	0,06	57,75	0,91	65,89	0,00	21,40	0,00	392,59	44,55	0,00	0,00	0,02
113	Суп картофельный с бобовыми	250	5,67	3,75	21,62	143,33	0,08	0,05	14,00	0,73	20,80	0,00	17,40	0,00	372,50	42,05	0,00	0,00	0,18
322	Рагу из овощей и мяса	280	17,53	41,30	30,44	565,46	0,67	0,28	32,17	3,42	45,36	0,00	55,61	0,00	977,82	242,98	0,00	0,00	0,11
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	38,07	56,31	145,05	1216,89	1,02	0,60	103,92	7,26	262,15	0,00	117,31	0,00	1869,35	434,58	0,00	0,01	0,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	53,12	64,67	248,64	1753,12	1,31	1,00	123,36	13,47	538,31	0,01	164,67	0,00	2419,17	573,82	0,01	0,01	0,78

Категория: ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 ЛЕТ И СТАРШЕ

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
333	Голубцы ленивые	100	6,07	19,80	7,01	231,28	0,26	0,08	27,60	0,98	34,26	0,00	20,54	0,00	263,50	29,58	2,64	0,00	0,01
408	Соус сметанный	50	0,82	3,28	1,86	41,00	0,02	0,03	0,13	0,05	24,10	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	0,30	0,15	0,00	4,61	20,21	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
460	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,00	1,54	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,16
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	26,00	31,88	110,29	817,08	0,76	0,49	28,49	8,10	237,39	0,00	38,38	0,00	353,94	104,58	2,64	0,01	0,30
ОБЕД																			
148	Овощи натуральные (отурды)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	10,00	0,60	23,00	0,01	14,00	0,00	141,00	42,00	0,00	0,00	0,02
100	Рассолник Ленинградский	250	2,45	6,00	17,17	133,37	0,10	0,08	16,78	0,98	31,18	0,00	21,83	0,00	443,35	62,55	0,00	0,00	0,23
367	Птица в соусе томатном	100	20,61	25,31	2,55	320,36	0,09	0,19	3,02	1,91	30,23	0,08	21,06	0,00	224,34	185,13	0,01	0,00	0,18
256	Макаронные изделия отварные Соки овощные, фруктовые и яблочные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	0,11	0,05	0,00	1,31	33,57	0,00	3,67	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,36
501	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	44,13	38,79	148,36	1097,75	0,57	0,59	33,80	9,77	253,08	0,09	89,56	0,00	1174,69	408,70	0,01	0,01	0,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	70,13	70,67	258,65	1914,83	1,33	1,08	62,29	17,87	490,46	0,10	127,93	0,00	1528,63	513,28	2,66	0,01	1,11

Категория: ЗАВТРАК-ОБЕД ДЕТИ 12
 Сезон: ЛЕТ И СТАРШЕ
 ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
82	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
	Каша пшеница молочная																		
235	жидкая	200	7,92	7,98	36,94	251,24	0,22	0,20	1,46	1,22	149,32	0,00	0,56	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,06
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	2,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб столовый (ржанопшеничный)																		
575	пшеничный)	30	4,80	0,30	21,00	100,65	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	17,27	9,18	106,91	564,45	0,43	0,38	16,56	6,93	274,40	0,00	31,10	0,00	507,60	91,50	0,00	0,01	0,28
ОБЕД																			
	Салат из капусты																		
1	Белокочанной	100	2,52	10,14	10,38	143,87	0,05	0,06	57,75	0,91	65,89	0,00	21,40	0,00	392,59	44,55	0,00	0,00	0,02
128	Суп-лапша домашняя	250	9,98	13,15	13,75	214,55	0,10	0,15	1,83	1,08	23,10	0,05	11,60	0,10	102,10	81,40	0,00	0,00	0,30
371	Кнели из птлицы с рисом	100	14,59	17,40	20,06	301,56	0,01	0,01	0,00	0,10	2,39	0,00	4,75	0,00	9,29	13,94	0,00	0,00	0,02
377	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	0,20	0,16	30,60	1,40	49,86	0,00	34,78	0,00	858,82	87,70	0,00	0,00	0,05
491	Компот из ягод замороженных	200	0,10	0,04	16,58	65,24	0,00	0,00	8,00	0,14	16,20	0,00	3,70	0,00	54,46	4,60	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0,14	0,00	0,00	1,33	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб столовый (ржанопшеничный)																		
575	пшеничный)	42	6,72	0,42	29,40	140,91	0,08	0,21	0,00	0,84	105,00	0,00	21,00	0,00	126,00	105,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		942	43,35	48,29	150,03	1194,12	0,58	0,59	98,18	5,80	278,54	0,05	97,23	0,10	1543,26	337,19	0,00	0,01	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	60,62	57,47	256,94	1758,57	1,01	0,97	114,74	12,73	552,94	0,06	128,33	0,10	2050,86	428,69	0,01	0,01	0,85

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15051,00	650,82	645,01	2490,57	18033,01	11,83	12,23	779,72	135,20	6563,16	1,50	1540,38	4,71	18247,75	6218,08	9,08	0,21	10,38
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1505,10	65,08	64,50	249,06	1803,30	1,18	1,22	77,97	13,52	656,32	0,15	154,04	0,47	1824,77	621,81	0,91	0,02	1,04

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298029

Владелец Буданова Ирина Игоревна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025