

Приложение  
к Контракту по обеспечению  
питания учащихся

Согласовывает:  
Директор МБОУ «СОШ№9  
Им.М.И. Баркова

  
Антонцева И.Г.

Утверждает  
  
Полякова И.Е.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДВАЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «СОШ№9 им. М.И. Баркова»  
С 7 до 10 лет, с 11 до 18 лет  
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Г.Братск

## Меню перспективное приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	4	30	168	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>522</b>	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	6	49	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>93</b>	<b>654</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>167</b>	<b>1206</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая мясом	200	14,75	15,25	35,25	315,5	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>19,75</b>	<b>20,25</b>	<b>73,25</b>	<b>538,5</b>	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	11	100	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	8	13	8	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>787</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>46,75</b>	<b>43,25</b>	<b>168,25</b>	<b>1325,5</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыба)	90	6	12	27	178	121,02
	Картофельное пюре	160	3	5	22	126	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	16	21	88	523	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	13	98	524,02
	Гуляш мясной	90	11	17	5	256	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	26	97	767	
<b>Итого за день</b>		1 285	39	47	185	1290	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	200	12	15	42	347	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	119	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	20	20	108	695	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Сок яблочный	200	1		20	93	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	22	20	108	736	
<b>Итого за день</b>		1 285	42	40	216	1431	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	19	19	77	499	
Обед	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	543,02
	Рагу овощное детское с мясом	240	12	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	24	108	711	
<b>Итого за день</b>		1 285	42	43	185	1 210	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	220	7	5	36	183	370
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	пром
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		500	18	22	88	502	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	4,25	12,25	71,5	443
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Напиток яблочный	200			15	67	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	31	24,25	99,25	704,5	
<b>Итого за день</b>		1 278	49	46,25	183,25	1 206,5	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	180	10,75	11	18	270	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1			34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,75</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>580</b>	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	421,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	12	139	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>828</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>113</b>	<b>805</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 328</b>	<b>37,75</b>	<b>49</b>	<b>184</b>	<b>1385</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	190	10	7	23	229	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2			41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>511</b>	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		3	2	82	423,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	12	83	510,03
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>107</b>	<b>689</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 282</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>1203</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	190	14	8	49	238	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	31	пром
Итого за завтрак		507	21	20	110	623	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленому	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	9	106	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	22	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	97	657	
Итого за день		1 285	44	44	207	1290	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное	90	5	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	73	590	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	8	78	523,02
	Азу с курицей	240	16	14	40	366	311,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			15	61	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром	
Итого за Обед		778	25	25	98	728	
Итого за день		1 285	43	43	177	1288	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	30	188	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		517	17	18	84	599	
Обед	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Щи по-уральски со сметаной	200	2	4	8	86	748,01
	Биточки мясные	90	15	10	22	273	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	26	105	812	
<b>Итого за день</b>		1 295	45	44	190	1411	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:вторник

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг печеночный	90	5,75	5,25	10,25	83,5	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	20	167	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	310,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	14,75	14,25	76,25	470,5	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	8	15	102	515,03
	Биточки куриные	90	12	9	10	200	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	13	100	237
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром	
<b>Итого за Обед</b>		778	25	22	107	722	
<b>Итого за день</b>		1 285	39,75	36,25	183,25	1192,5	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	225	901,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	36	200	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>614</b>	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	6	5	110	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>93</b>	<b>500</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>173</b>	<b>1214</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:четверг

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	190	10	8	27	178	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>563</b>	
Обед	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	16	87	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	120	350,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	123
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>705</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>202</b>	<b>1268</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ёжики кур с овощами	90	7	6	10	235	38
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1				пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	15	15	68	590	
Обед	Огурец солёный консервированный	60					пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	12	87	516,04
	Биточки мясные на пару	90	5	16	22	255,5	35,01
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	29	105	807	
<b>Итого за день</b>		1 285	41	44	173	1387	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	220	7	5	27	96	383
	Сыр порциями	10	2	3		20	пром
	Масло сливочное	10		7		50	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	6	5	26	100	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
<b>Итого за завтрак</b>		506	19	25	88	671	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Биточки школьные мясные	90	10,75	11,25	8,25	255,5	35,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	12	167	268,02
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	24,75	27,25	95,25	760,5	
<b>Итого за день</b>		1 284	43,75	52,25	183,25	1430,5	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	12	20	34	351	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	21	78	668	
Обед	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	200	2	4	10	84	510,02
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	29	20	104	669	
<b>Итого за день</b>		1 285	47	41	182	1237	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	9	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	103	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	17	75	537	
Обед	Икра свекольная	60	1	6	21	151	122
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	350
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	26	95	792	
<b>Итого за день</b>		1 285	41	43	170	1329	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:четверг

(лист 19)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Воздушное" творожное	190	11	11	20	230	пром
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		503	18	16	82	621	
Обед	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	20	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	22	108	647	
Итого за день		1 281	39	38	190	1168	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:пятница

(лист 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	10	12	48	310	150
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	51	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	83	546	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	12	пром
	Суп гороховый	200	4	5	16	116	130
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	12	20	48	305	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	860,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	25	113	742	
Итого за день		1 285	41	43	196	1288	

Итого за период	25 758	847	869	3685	25350	
Среднее значение за период		<b>42.35</b>	<b>43.45</b>	<b>184.25</b>	<b>1292,5</b>	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

## Менюготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>81</b>	<b>592</b>	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
Хлеб ржаной	40	3		13	68	пром	
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>113</b>	<b>810</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 504</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1392</b>	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>82,25</b>	<b>816</b>	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	126	584,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром	
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>114</b>	<b>916</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>61,5</b>	<b>51</b>	<b>196,25</b>	<b>1802</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыбы)	100	7	13	30	126	121,02
	Картофельное пюре	190	4	6	26	150	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	23	97	582	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	11	пром
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	102	534,02
	Гуляш мясной	100	12	19	5	283	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	264
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	25	30	113	897	
Итого за день		1 490	45	53	212	1479	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	497	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	360,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	23	23	126	897	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	70	41,06
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	7	10	103	527,01
	Плов из кур	200	14	10	50	367	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	25	27	127	897	
Итого за день		1 490	48	50	253	1747	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бифстроганов с курицей	100	11	11	18	155	37,02
	Макаронь отварные (регатоны)	190	6	10	24	100	269,02
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	754	пром
	Хлеб ржаной	24	2		5	87	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>1361</b>	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	15	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>113</b>	<b>769</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 494</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>198</b>	<b>1330</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порционный	16	4	5		80	пром
	Масло сливочное	10		7		55	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	25	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>97</b>	<b>674</b>	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	401,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	633
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	618
	Макаронь отварные (регатоны)	190	6	9	23	106	269,02
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>1066</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>109</b>	<b>1366</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 616</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>207</b>	<b>1640</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	17	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	618
	Чай Братский	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>665</b>	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	411,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	13	134	137
	Котлета мясная	100	7	7	13	177	31,05
	Соус Томат	50		2	2	37	132
	Гарнир Рис отварной	130	2	7	37	217	16,07
	Компот из изюма	200			16	66	250
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>916</b>	<b>23</b>	<b>35</b>	<b>133</b>	<b>973</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>43</b>	<b>58</b>	<b>210</b>	<b>1640</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушеная с овощами	230	12,5	8	28,25	357	170
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	106	19
	Масло сливочное	10		7		66	367
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>21,5</b>	<b>19</b>	<b>71,25</b>	<b>593</b>	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленым	100	1	5	6	53	429,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	131	513,03
	Плов из кур	230	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	264
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>936</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>127</b>	<b>890</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>45,5</b>	<b>40</b>	<b>198,25</b>	<b>1483</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	211	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	21	114	пром
	Чай с сахаром	200			10	27	350
	Масло сливочное	16		12		136	пром
	Батон белый	40	3	1	30	111	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	27	107	157
	Сок яблочный	200	1		20	32	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	111	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	41	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>916</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>557</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>200</b>	<b>973</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	111	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>634</b>
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		1	37	пром
	Суп овощной со сметаной	250	7	6	11	107	513,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	15	5	20	207	457
	Соус Молочный	30	2	3	4	60	184
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	36	153	357
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			10	41	813,03
	Хлеб пшеничный	60	5		30	111	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	41	пром
	<b>Итого за Обед</b>		<b>976</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>120</b>	<b>761</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>207</b>	<b>1395</b>	



Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	130	113
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	238	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	316
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>564</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>609</b>	
Обед	Огурец св. с кукурузой	100	1	0	6	21	40,00
	Шницель по-уральски со сметаной	200	2	1	17	78	24,00
	Биточки мясные	100	17	11	17	234	20,00
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	46	180	2,63
	Компот из чая	200			16	66	3,00
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>114</b>	<b>928</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>214</b>	<b>1537</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:вторник

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	21	40,00
	Печень в соусе молочном	30	3,5	3	13	78	1,00
	Макароны отварные (рожки)	100	8	8	16	100	20,00
	Чайный напиток Росинка	200			16	66	20,00
	Сыр поршмаки	40	1	5	1	35	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>637</b>	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп подливный	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	16,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	136	2,31
	Напиток вишневый	200	1		27	112	30,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>133</b>	<b>811</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1496</b>	<b>47,5</b>	<b>50</b>	<b>217</b>	<b>1448</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрикадельки Любимые	200	10	10	5	200	391,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	200	351
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		6	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>98</b>	<b>657</b>	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	128
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	112	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>928</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>600</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>200</b>	<b>1257</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пулинг творожный с рисом	230	12	9	32	230	176
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		6	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>657</b>	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	31	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	27	108	516,04
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	12	144	31,62
	Гарнир гречка с овощами	180	6	6	19	152	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>928</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>600</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>217</b>	<b>1257</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Блишки куп с овощами	100	8	7	11,25	269	99
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	263,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>75,25</b>	<b>661</b>	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1			15	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	18	155	516,04
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	231	92
	Горошница - пюре	180	11	5	24	108	165
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>946</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>197,25</b>	<b>1607</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8	5	34	223	383
	Сыр порционными	18	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		67	пром
	Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	60	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>95</b>	<b>735</b>	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		5	14	пром
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Биточки шкотовые мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Макароны отварные (рожки)	130	6	9	20	158	263,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>110</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 476</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>214</b>	<b>1046</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	100	1		1	39	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	334	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>85,25</b>	<b>628</b>	
Обед	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	250	2	6	13	106	510,00
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	120
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>124</b>	<b>689</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>209,25</b>	<b>1317</b>	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Кулячи из курицы с луком	100	10	8	3	159	213
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	200	14,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	86	47
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>600</b>	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	1	2	70	141,07
	Щи на кв. капусте с картофелем	290	2	6	13	106	510,00
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	14	138	120
	Гарнир каше гречка вязкая	180	5	7	16	120	150
	Компот из изюма	200			16	66	159
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>853</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>175</b>	<b>1455</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	212	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	118	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	103	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		550	22,5	19	96	507	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	15	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	131	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	29	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	5		30	111	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	51	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	25	25	130	1000	
<b>Итого за день</b>		1 476	47,5	44	226	1507	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1		пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	13	15	56	417	330
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	51	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		36	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	21	95	655	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	18	115	135
	Рагу из мяса овощей "семейка"	230	13	24	37	511	17
	Компот из вишни с лимон	200			15	57	пром
	Хлеб пшеничный	50	5		30	111	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	51	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	23	30	134	652	
<b>Итого за день</b>		1 480	45	51	229	1307	

<b>Итого за период</b>	29 768	990	1012	4213	29920	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>49,5</b>	<b>50,6</b>	<b>210,65</b>	<b>1496</b>	

P.S. обозначенно - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 мг	В2 мг	С мг	D мкг	К мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Йод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 206	42	44	167	398	0,7	0,3	30	2,9	642	615	139	542	6	59	1,5	18
12 лет и старше	1 392	43	48	194	591	0,8	0,9	40	2,9	690	655	169	608	9	59	2	35
1 неделя вторник 7-11 лет	1 325,5	45,75	43,25	168,25	339	0,5	0,7	50	6,8	615	656	154	645	11	46	2	10
12 лет и старше	1 532	51,5	51	196,25	533	0,6	0,3	55	6,8	689	707	174	772	14	46	2,1	20
1 неделя среда 7-11 лет	1 290	39	47	185	444	0,8	0,7	30	5,4	660	602	138	624	10	62	1	22
12 лет и старше	1 479	45	53	212	600	0,8	0,7	36	5,4	795	646	171	656	15	62	1,6	25
1 неделя четверг 7-11 лет	1 431	42	40	216	396	0,7	0,8	40	4,9	630	651	122	696	5	52	1,5	10
12 лет и старше	1 747	43	50	253	482	0,8	0,9	45	4,9	660	711	154	738	9	52	1,9	25
1 неделя пятница 7-11 лет	1 210	42	43	185	426	0,8	0,5	65	6,3	623	649	135	554	5	39	3	30
12 лет и старше	1 330	45	51	198	540	0,9	1	75	6,3	695	678	167	593	9	39	4	45
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 206,5	43	43,25	185,25	409	0,9	0,7	25	5,9	495	619	129	611	6	49	1,5	15
12 лет и старше	1 530	53	58	205	540	1	0,8	28	5,9	516	635	164	651	9	49	2	27
2 неделя вторник 7-11 лет	1 385	37,75	49	184	449	0,8	0,8	45	6,8	645	558	142	620	7	56	1,7	10
12 лет и старше	1 640	43	58	210	507	0,9	0,9	60	6,8	714	627	150	665	10	56	2	25
2 неделя среда 7-11 лет	1 203	33	35	168	428	0,9	0,3	60	2,5	585	585	145	566	9	71	1,5	10
12 лет и старше	1 418	43,5	49	198,25	531	1	0,3	70	2,5	634	633	137	607	10	71	1,3	30
2 неделя четверг 7-11 лет	1 290	44	44	207	386	0,5	0,3	25	7,1	692	568	137	563	5	49	1,9	20
12 лет и старше	1 507	51	56	233	486	0,5	0,3	30	7,1	711	603	135	633	8	49	2,5	40
2 неделя пятница 7-11 лет	1 288	43	43	177	380	0,7	0,9	20	3,1	583	622	120	662	8	51	1,3	30
12 лет и старше	1 385	43	41	207	490	0,8	1	22	3,1	647	656	166	695	12	51	1,8	35
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 411	43	44	190	450	0,5	0,3	30	5,5	500	517	115	533	6	34	1,3	15
12 лет и старше	1 537	52	47	214	455	0,7	0,9	58	5,5	580	685	164	648	10	64	1,9	25

3 неделя вторник	7-11 лет	1192,5	39,75	36,25	183,25	334	0,6	0,9	47	6,8	524	581	125	609	6	49	1,6	30	
12 лет и старше		1 549	47,5	50	217	448	0,7	0,9	50	6,8	569	696	144	629	12	49	2,2	40	
3 неделя среда	7-11 лет	1 304	43	42	173	341	0,8	0,7	10	4,9	675	585	122	636	5	73	1,5	30	
12 лет и старше		1 416	43	55	208	470	0,9	0,35	15	4,9	680	641	145	643	8	73	2	30	
3 неделя з четверг	7-11 лет	1 353	43	51	202	400	0,4	0,91	12	8	530	577	134	567	4	50	1,2	30	
12 лет и старше		1 371	50	50	217	491	0,5	0,95	14	8	632	655	165	609	6	50	1,5	30	
3 неделя пятница	7-11 лет	1 337	41	44	173	340	0,6	0,59	60	3,8	675	602	137	654	10	66	1,7	10	
12 лет и старше		1 607	50	51	197,25	451	0,7	0,59	65	3,8	741	638	150	675	12	66	2	20	
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 440,5	43,75	52,25	183,25	407	0,5	0,8	6	5,9	523	647	135	634	10	49	1,3	20	
12 лет и старше		1 648	52	59	214	453	0,6	0,9	8	5,9	616	747	160	689	12	40	1,9	30	
4 неделя вторник	7-11 лет	1 317	47	41	182	333	0,6	0,6	40	4,6	533	592	134	633	10	53	1,6	20	
12 лет и старше		1 427	54	47	209,25	450	0,8	0,91	43	4,6	606	626	165	686	12	58	2	30	
4 неделя среда	7-11 лет	1 349	41	43	170	321	0,7	0,8	15	4,9	493	512	147	607	5	42	1,4	12	
12 лет и старше		1 455	46	52	175	440	0,8	1	20	4,9	519	660	159	689	9	42	2,5	18	
4 неделя четверг	7-11 лет	1 168	39	38	190	335	0,5	0,9	10	6,5	720	603	163	520	2	61	2	10	
12 лет и старше		1 330	47,5	44	226	450	0,6	0,9	11	6,5	737	649	174	683	9	61	2,8	11	
4 неделя пятница	7-11 лет	1 233	41	43	196	406	0,5	1	20	7,4	703	598	167	528	2	49	2	7	
12 лет и старше		1 315	48	51	229	450	0,3	1	25	7,4	723	631	177	631	3	49	3	13	
12 лет и старше																			
Среднее фактическое		1 405	43,5	50,6	210,65	435	0,8	0,88	33,5	5,5	630	530	165	660	9,9	55	2,2	27,5	
Норма (стандартное значение)		2 130	50	92	332	700	1,1	1,6	70	10	1 300	1 300	300	1 200	18	150	4	50	
% выполнения		66%	87%	55%	63%	62%	73%	55%	59%	55%	49%	41%	55%	55%	55%	37%	33%	55%	56%
7-11 лет																			
Среднее фактическое		1 323,5	43,05	43,45	131,25	333	0,73	0,77	33	5,5	605	615	138	605	6,6	55	1,33	16,5	
Норма (стандартное значение)		2 130	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	130	3	30	
% выполнения		62%	56%	55%	39%	48%	61%	53%	55%	55%	55%	56%	55%	55%	55%	42%	33%	44%	55%

Сз и йод переведены в МКГ