



Утверждено: _____
 № _____
 Директор _____

СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Северо-Западному федеральному округу
 в городе Санкт-Петербурге
 Управление территориального отдела
 по Санкт-Петербургу
 357500, СПб, 28 августа 2023 г.
 357500, СПб, 28 августа 2023 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
 Города — Курорта Железноводска на 2023 учебный год
 Горячее питание I-4 класса

Сезон: Осень

3 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Пищевые в-ва,г			Энерг. ценность,ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом сливочным	200/5	11,55	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23		
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02		
№ 14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,2	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0		
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,08		
№ 388	Долго сезонное какао-порошок	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26		
		580	40,65	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36		
ОБЕД 1 ДЕНЬ																
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	8,33	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88		
№268	Биточки (говядина)	90	36,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3		
№203	Макаронные отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,58		
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,35	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,08		
к/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого обед:		780	58,83	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68		
Итого за день:		1360	99,48	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№71	Отулец свежий	60	3,10	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06		
№295/31	Колбаса рубленая из птицы (грудка)	90	26,39	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7		
№304	Рис отварной	180	10,70	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67		
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,08		
Итого завтрак:		560	44,63	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13		
ОБЕД 2 ДЕНЬ																
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52		
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,74	18,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88		
№ 312	Картофельное пюре	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21		
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	0,08		
к/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого обед:		830	77,16	33,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,08	179,27	265,54	6,11		
Итого за день:		1390	121,79	53,56	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24		
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№188/223	Запеканка из творога со ступеными молоком	150/40	67,15	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80		
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6		

Директор

№382	Какао с молоком	200	9,84	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	0,0	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		540	88,13	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24	
ОБЕД 3 ДЕНЬ															
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,16	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52	
№279	Тертени из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	37,00	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№302	Речка отварная расщипывая	150	12,11	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0	
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		820	64,74	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72	
Итого за день:		1360	157,87	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№ 204	Макаронны с сыром	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	365	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1	
№ 388	Банан какированный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		670	62,60	25,58	28,34	84,66	549,60	0,36	16,10	0,31	85,70	50,30	195,80	5,14	
ОБЕД 4 ДЕНЬ															
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	230/5	10,66	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93	
№ 291	Плов из птицы	90/150	46,30	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4	
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		775	65,68	27,52	28,90	91,30	729,65	0,60	67,60	0,82	105,50	131,77	313,10	7,33	
Итого за день:		1445	128,27	53,10	57,24	175,96	1279,25	0,96	83,70	1,13	191,20	182,07	508,90	12,47	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№75	Квас свекольный	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№210	Омлет натуральный с маслом	150	34,32	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06	
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		560	53,73	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88	
ОБЕД 5 ДЕНЬ															
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,51	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90	
№295/31	Котлета рубленная из птицы (грудка)	90	26,39	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7	
№143	Рагу из овощей	150	12,64	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		750	52,48	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97	
Итого за день:		1310	106,21	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	
Всего завтрак и обед:		1	6865,00	608,62	265,73	267,70	924,37	6636,27	4,90	277,09	4,65	1291,75	1134,72	2958,67	77,56

		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ										ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ										ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																																																																																																	
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	200/5	12,26	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,16	№14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	Итого за день:	Хлеб пшеничный	580	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого за день:	Хлеб пшеничный	580	39,90	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66	Итого за день:	Хлеб пшеничный	580	39,90	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66	
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,50	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2	№268	Быточки (говядина)	90	36,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3	№302,	Гречка отварная раскладная	150	12,11	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6	№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,50	5,70	5,40	26,10	1,20	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	775	65,99	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	155,93	154,14	296,94	5,80	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1355	105,89	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46
№210	Омлет натуральный с маслом	150	34,32	19,30	25,30	32,61	398,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06	№388	Банан калиброванный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	590	66,77	20,27	36,00	111,77	517,10	0,19	25,10	10,03	39,90	102,70	180,90	5,06																																													
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52	№234	Шницель рыбные (минтай)	90	22,90	12,25	7,57	7,64	152,2	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95	№312	Картофельное пюре	150	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	3,0	20,16	82,36	0,21	№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0	Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,50	5,70	5,40	26,10	1,20	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	710	57,91	27,95	28,99	94,24	737,50	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1300	124,68	48,22	64,99	206,01	1254,60	0,95	92,79	10,33	183,80	235,54	418,56	9,74	
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,33	16,6	9,7	40,4	389,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3	№14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	580	39,97	20,18	21,45	40,53	509,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56	Итого за день:	Хлеб пшеничный	580	39,97	20,18	21,45	40,53	509,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56																
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,34	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75	№270	Котлета Московская (говядина)	90	37,31	10,11	13,20	9,50	256,30	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	№203	Макароны отварные с маслом	150	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8	№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,50	5,70	5,40	26,10	1,20	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	775	62,72	27,39	33,52	134,49	913,10	0,72	35,03	1,17	146,46	132,81	259,64	11,35	Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1355	102,69	47,57	54,97	175,02	1422,80	0,82	36,99	1,57	194,16	132,81	450,94	13,91

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№	Наименование	90/50	29,56	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7	
№304	Тертые рубленые из грудишки птицы с соусом томатным	150	12,11	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
	Итого за день:	550	44,66	9,33	6,44	61,30	342,50	0,41	9,00	0,00	155,70	41,48	248,20	6,07	
		ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,51	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84	
№289	Птица тушенная в соусе с овощами	90/180	48,29	10,11	13,20	9,50	256,30	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
№/к	Хлеб пшеничный (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
	Итого обед:	770	63,27	20,23	17,57	47,66	559,10	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04	
	Итого за день:	1320	107,93	29,56	24,01	108,96	901,60	0,92	43,70	0,03	249,60	162,46	469,70	11,11	
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 75	Икра кабачковая консерв.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№ 204	Макаронные изделия	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	389	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,20	0	9,7	6,9	27	0,8	
	Итого завтрак:	510	43,37	24,23	27,88	69,90	503,20	0,30	12,93	0,30	69,30	21,50	171,00	2,26	
		ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,10	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52	
№ 291	Плов из птицы	90/150	46,30	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
	Итого обед:	785	64,52	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42	
	Итого за день:	1295	107,89	52,36	57,75	165,25	1217,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68	
	Всего завтрак и обед:	2 недели:	6625,00	549,08	225,89	258,49	868,33	6185,72	4,57	247,99	13,70	1055,49	1101,16	2279,17	56,90
	Средняя за 10 дней:		1349,0	115,77	49,16	52,62	179,27	1282,20	0,95	52,51	1,84	234,72	225,88	523,74	13,46

* При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

- Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Технолог Бурамбаева А.В.



	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
завтрак	77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
обеды	77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275

	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
завтрак	236,85	266,31	895,87	6148,10	3,84	229,43	13,41	1053,70	2518,09	65,71
обеды	23,685	26,631	89,587	614,81	0,3838	22,943	1,3409	105,37	251,809	6,571

СанПиН 2.3/2.4.3590/920

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
Итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

Общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к кал	Витамини, мг										Минеральные вещества, мг																		
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe														
Итого 1 день	1360	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	49,162	52,619	179,27	1282,199	9,48	525,08	18,35	0	523,784	0	523,784	0	13,446	13,446								
Итого 2 день	1390	53,96	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	688,24	14,24	53,96	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	688,24	14,24	53,96	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	688,24	14,24
Итого 3 день	1360	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
Итого 4 день	1445	53,10	57,24	175,96	1279,25	0,96	83,70	1,13	191,20	182,07	508,90	12,47	53,10	57,24	175,96	1279,25	0,96	83,70	1,13	191,20	182,07	508,90	12,47	53,10	57,24	175,96	1279,25	0,96	83,70	1,13	191,20	182,07	508,90	12,47
Итого 5 день	1310	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1355	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46
Итого 7 день	1300	48,22	64,99	206,01	1254,60	0,95	92,79	10,33	183,80	235,54	418,56	9,74	48,22	64,99	206,01	1254,60	0,95	92,79	10,33	183,80	235,54	418,56	9,74	48,22	64,99	206,01	1254,60	0,95	92,79	10,33	183,80	235,54	418,56	9,74
Итого 8 день	1355	47,57	54,97	175,02	1422,80	0,82	36,99	1,57	194,16	235,81	450,94	13,91	47,57	54,97	175,02	1422,80	0,82	36,99	1,57	194,16	235,81	450,94	13,91	47,57	54,97	175,02	1422,80	0,82	36,99	1,57	194,16	235,81	450,94	13,91
Итого 9 день	1320	29,56	24,01	108,96	901,60	0,92	43,70	0,03	249,60	162,46	469,70	11,11	29,56	24,01	108,96	901,60	0,92	43,70	0,03	249,60	162,46	469,70	11,11	29,56	24,01	108,96	901,60	0,92	43,70	0,03	249,60	162,46	469,70	11,11
Итого 10 день	1295	52,36	57,75	165,25	1217,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68	52,36	57,75	165,25	1217,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68	52,36	57,75	165,25	1217,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68
потребление за 10	13490	491,62	526,19	1792,7	12821,99	9,48	525,08	18,351	0	523,784	0	523,784	0	491,62	526,19	1792,7	12821,99	9,48	525,08	18,351	0	523,784	0	523,784	0	13,446	13,446							
средняя за 1 день:	1349	49,2	52,6	179,3	1282,2	0,9	52,5	1,8	234,7	223,6	523,8	13,4	49,2	52,6	179,3	1282,2	0,9	52,5	1,8	234,7	223,6	523,8	13,4	49,2	52,6	179,3	1282,2	0,9	52,5	1,8	234,7	223,6	523,8	13,4