

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Белов А.И.

РК з. Вукмил.

19-08-2022

Белов

А.И. Белов

"30" августа 2022 г.

Б.П.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

О.Н. Арыкова

школы № 1 с/п.п.

О.Н. Арыкова

2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. начальника

Р.Х. Хафизов

Территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по РТ Р.Х. Хафизов

"30" августа 2022 г.



Первая неделя первый день

Осень - зимний сезон

Первая неделя первый день															Осенне - зимний сезон				
№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г	Наименование блюд	Выход гр.	Пищевые вещества в гр.			Витамины в мг.							Минеральные вещества в мг.					Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
260	Каша "Дружба"	200	7.94	8.21	35.13	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88						
100	Сыр сычужный твердый порциями	30	6.96	8.85	0.00		0.48	0.08	0.12	300.00	162.00	15.00	0.33	226.20					
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.70	102.90					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	79.00					
Итого:			20.08	20.12	61.23	0.15	2.07	0.11	0.26	545.39	403.88	63.69	2.48	54.30					
Обед																			
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	0.02	16.68	0.00	2.70	26.40	19.20	10.20	0.36	462.40					
142	Цук. из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	1.78	0.05	18.47	0.00	2.38	34.00	47.50	22.25	0.80						
367	Гуляш из говядины	100	17.17	18.33	3.50	0.06	1.08	0.03	0.58	14.17	179.17	25.00	2.67	81.60					
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55	83.00					
520	Напиток клюквенный	200	0.10	0.00	20.70	0.00	1.20	0.00	0.00	3.00	2.00	3.00	0.20	247.50					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	253.05					
Итого:			30.51	37.58	85.02	0.39	37.43	0.07	6.28	102.32	497.92	209.85	9.75	83.00					
Результат:			50.59	146.25	0.54	39.50	0.18	6.54	647.71	901.80	273.54	12.23	1264.85						

Первая неделя второй день

Рецептур		Наименование блюд		Выход		Линейные измерения в гр.										Выходные в мл.				Минеральные вещества в мг.				Энергетическая ценность	
по стар. т. 2013г		гр.	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
313	Запеканка из творога (с вареньем)	150	24,00	25,20	23,90	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00	425,00											
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34	62,80											
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	106,00											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30											
Итого:			36,86	35,16	43,98	0,21	3,20	0,26	0,94	554,80	598,36	81,54	2,71	648,10											
Обед																									
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	14,40											
146	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,78	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	40,25	16,75	0,60	63,25											
381	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24	228,80											
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90											
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	46,00											
112	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30											
Итого:			25,74	18,36	82,84	0,33	32,90	0,03	3,22	81,55	314,95	113,75	7,33	647,65											
ВСЕГО			62,60	53,52	126,82	0,54	36,10	0,29	4,16	636,35	913,31	195,29	10,04	1295,75											
Первая неделя третий день																									
Завтрак																									
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	8,32	16,72	0,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28	184,00											
423	Калюста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50	94,50											
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	60,00											
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	153,00											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30											
Итого:			22,65	31,98	40,95	0,25	25,60	0,13	1,77	322,80	372,10	77,70	4,65	545,80											

№	Наименование блюда	Выход гр.	Пересыщенные вещества в г:					Витамины в мг:					Минеральные вещества в мг:					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
2013																		
Обед																		
21	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	6,06	2,04	0,03	25,56	0,00	3,06	13,80	13,20	9,00	0,48	65,40				
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	0,19	8,68	0,60	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93	108,00				
332	Рыба отварная	75	12,30	4,80	0,43	0,05	0,29	0,01	1,08	19,00	140,99	19,90	0,49	100,10				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	138,00				
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,05	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00				
564	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50	233,00				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
Итого:			24,88	30,07	103,45	0,54	43,93	0,71	5,42	132,30	403,84	117,00	5,72	794,80				
ВСЕГО			47,53	62,05	144,40	0,79	69,53	0,84	7,19	455,10	775,94	194,70	10,37	1340,60				
Первая неделя четвертый день																		
Завтрак																		
381	Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	13,80	11,44	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24	228,80				
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	0,09	11,48	0,02	2,93	51,00	78,75	29,25	1,05	135,00				
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	97,00				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
Итого:			19,92	22,49	57,19	0,22	81,48	0,05	3,33	104,70	277,15	67,15	5,96	515,10				
Обед																		
8	Салат из моркови и чернослива	80	1,20	0,16	17,36	0,03	2,64	0,00	0,56	39,20	49,60	43,20	1,04	76,00				
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	0,03	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40	111,00				
404	Птица отварная	90	21,21	14,65	0,51	0,05	4,24	0,16	0,51	32,14	142,71	20,57	1,41	218,57				
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	204,60				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	110,00				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
Итого:			31,13	26,83	102,78	0,20	7,76	0,21	3,86	123,94	359,26	112,17	6,05	774,47				
ВСЕГО			51,05	49,32	159,97	0,42	89,24	0,26	7,19	228,64	636,41	179,32	12,01	1289,57				

№ Регистрации по форме № 1 Первая 2013г.	Наименование блюда	Выход г/д	Исходные вещества в г:					Витамины в мг.					Микроэлементы в мг, эквив. в мг.					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Первая неделя пятого дня																		
Завтрак																		
370	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80	440,00				
58	Салат из свеклы с зеленым горошком																	
493	Чай с сахаром	60	1,02	3,78	4,38	0,02	3,42	0,00	1,68	14,40	25,20	10,80	0,72	55,80				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	60,00				
Итого:		30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
			22,00	22,74	78,78	0,14	3,82	0,06	2,48	58,90	302,60	78,90	4,99	610,10				
Обед																		
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	0,03	11,28	0,00	2,08	13,60	25,60	12,80	0,56	51,20				
164	Суп молочный с крупой																	
389	Тефтели из говядины паровые	250	6,03	6,45	20,65	0,08	1,60	0,06	0,08	194,50	171,50	28,75	0,33	164,75				
291	Макаронные изделия отварные	80	11,04	10,16	6,96	0,05	2,00	0,02	0,40	15,20	122,40	16,80	1,76	163,20				
510	Компот из апельсинов с яблоками	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90				
112	Фрукты свежие (груша)	200	0,50	0,20	22,20	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80	93,00				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	0,40	0,60	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00				
Итого:		30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
			26,33	22,53	102,23	0,32	31,63	0,08	3,86	277,5	430,6	100,55	7,7	718,35				
ВСЕГО			48,33	45,27	181,01	0,46	35,45	0,14	6,34	336,40	733,20	179,45	12,69	1328,45				
Первая неделя шестой день																		
Завтрак																		
535	Оладьи с изюмом	160	10,00	18,90	65,10	0,17	1,00	0,07	5,30	119,00	135,00	26,00	1,70	471,00				
498	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,80	24,50	0,03	0,40	0,02	0,01	122,00	109,00	30,00	1,00	147,00				
300	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00				
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30				
Итого:			20,78	27,66	100,10	0,28	1,40	0,19	5,51	273,50	368,40	75,10	4,87	735,30				

Индекс до общ. т. измер. 2013	Наименование блюга	Выход гр.	Прямые данные в гр.			Витамин в мг.					Макроэлементы в мг.					Энергетиче
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

Обед

55	Салат из свежеслы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72					
134	Рассольник-ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93					88,80
369	Жаркое по домашнему	220	26,00	23,2	16,6	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40					121,25
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					379,00
112	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					81,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					47,00
Итого:			32,41	36,47	77,21	0,34	29,38	0,05	6,05	140,4	442,6	119,75	9,02					54,30
ВСЕГО			53,19	64,13	177,31	0,62	30,78	0,24	11,56	413,90	811,00	194,85	13,89					1506,65

Вторая неделя первый день

Завтрак

296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	8,08	6,32	34,24	0,06	0,03	0,04	1,05	57,07	75,51	12,29	0,97					
82	Бутерброд с вареной колбасой (любительская)	35	3,60	5,70	7,40	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	39,00	6,00	0,50					226,54
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					95,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					79,00
Итого:			16,86	15,08	67,74	0,22	1,33	0,06	1,35	200,57	251,91	46,39	2,74					54,30

Обед

76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48					
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,76	2,36	11,76	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88					78,00
346	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	0,06	0,80	0,04	0,80	29,60	121,60	20,80	0,64					75,40
430	Картофельное пюре с морковью	150	2,70	6,75	12,75	0,12	3,90	0,05	0,75	40,50	87,00	43,50	1,05					84,80
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20					123,00
112	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					103,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17					96,00
Итого:			18,78	19,53	89,85	0,40	31,90	0,09	5,83	126,40	371,80	159,60	6,02					54,30
ВСЕГО			35,64	34,61	157,59	0,62	33,23	0,15	7,18	326,97	623,71	205,99	8,76					1069,34

№	Решение о сборе	Наименование блюда	Выход гр.	Легкие вещества в гр.					Витамин в мг.					Минеральные вещества в мг.					Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Вторая неделя второй день																			
Завтрак																			
377		Картофельная запеканка с мясом	200	23.30	23.50	18.90	0.21	4.00	0.07	0.80	25.00	291.00	56.00	3.50				380.00	
300		Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00				63.00	
495		Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	0.04	1.30	0.01	0.00	127	93.00	15.00	0.4				81	
110		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17				54.30	
Итого:				31.88	29.76	45.3	0.33	5.3	0.18	1	184.5	508.4	90.10	6.07				578.3	
Обед																			
106		Овощи натуральные (отуры)	60	0.48	0.06	1.50	0.02	6.00	0.00	0.06	13.80	25.20	8.40	0.36				8.40	
143		Суп из овощей с фасолью	250	3.68	4.40	15.28	0.11	15.70	0.04	0.25	49.75	100.25	33.50	1.45				115.50	
357		Мясо отварное	80	21.76	15.52	0.00	0.04	0.00	0.00	0.56	10.40	171.20	21.60	2.80				226.40	
415		Рис припущенный	150	3.54	6.05	32.40	0.03	0.00	0.04	0.27	4.80	68.55	21.75	0.51				198.15	
507		Компот из свежих плодов или ягод	200	0.50	0.20	23.10	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10				96.00	
110		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17				54.30	
Итого:				31.94	26.59	82.48	0.27	26.00	0.08	1.34	111.25	428.60	113.35	7.39				698.75	
ВСЕГО				63.82	56.35	127.78	0.60	31.30	0.26	2.34	295.75	937.00	203.45	13.46				1277.05	
Вторая неделя третий день																			
Завтрак																			
410		Фрикадельки из кур	80	11.42	9.92	6.08	0.04	0.64	0.06	0.42	33.06	80.00	12.80	0.96				158.93	
433		Морковь. тушенная с черносливом	180	2.70	7.56	36.18	0.09	3.42	0.05	1.26	68.40	111.60	91.80	1.98				223.20	
112		Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20				47.00	
493		Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30				60.00	
110		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17				54.30	
Итого:				16.60	18.24	77.26	0.21	14.06	0.11	1.88	138.96	253.00	128.70	6.61				543.43	

№	Наименование блюда по рецепту № _____ 18-го № _____ 2013	Всего г	Питательная ценность на 100 г			Витамины в мг					Минералы в мг					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

Обед

2	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	0,03	12,32	0,00	3,68	24,00	23,20	14,40	0,72	110,40
154	Суп крестьянский с крутой	250	2,13	4,08	14,55	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73	112,50
382	Пудинг из говядины	80	18,00	16,88	0,64	0,06	0,00	0,05	0,48	30,40	192,80	21,60	2,56	226,40
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20	83,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
Итого:			28,75	30,08	83,61	0,26	23,62	0,05	7,39	99,85	368,10	80,70	6,16	731,50
ВСЕГО			45,35	48,32	160,87	0,47	37,68	0,16	9,27	238,81	621,10	209,40	12,77	1274,93

Вторая неделя четвертый день

Завтрак

390	Тефтели из говядины с рисом	80	7,60	12,24	9,12	0,04	0,64	0,09	0,40	16,80	86,40	12,80	1,20	176,80
422	Овощи отварные	150	2,10	5,70	5,55	0,03	31,80	0,05	0,15	55,50	36,00	19,50	0,90	82,50
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	144,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
Итого:			15,28	21,60	49,87	0,16	33,74	0,16	0,55	206,80	279,80	73,40	4,07	457,60

Обед

6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	0,88	8,00	5,04	0,02	15,12	0,00	3,60	24,80	16,00	9,60	0,96	96,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95	111,25
337	Рыба, запеченная в масле	100	15,90	7,80	3,20	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	203,00	25,00	1,00	147,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	138,00
551	Шанежка с яблоками	50	2,60	7,70	26,20	0,05	2,30	0,03	0,40	19,00	29,00	7,00	1,00	184,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	110,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
Итого:			27,71	33,31	106,82	0,47	31,77	0,14	9,63	176,55	463,40	115,20	7,63	840,55
ВСЕГО			42,99	54,91	156,69	0,63	65,51	0,30	10,18	383,35	743,20	188,60	11,70	1298,15

№ рецепта по форме № 10/а 2013	Наименование блюда	Выход г/п	Пищевые волокна в г/п			Витамины в мг						Минеральные вещества в мг					Энергетиче- ская ценность
			В	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Вторая неделя пятый день																	

Вторая неделя пятый день

Завтрак

309	Омлет с сыром	100	13.57	20.43	2.14	0.06	0.29	0.24	0.57	285.71	275.71	22.86	1.71	247.14
60	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0.72	3.24	6.78	0.01	3.60	0.00	1.38	18.60	19.80	10.80	1.28	59.40
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10	79.00
112	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	47.00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	54.30
Итого:			19.87	27.13	44.82	0.19	15.19	0.26	2.15	456.81	443.91	70.76	6.46	486.84

Обед

76	Винегрет овощной	80	1.04	8.64	5.44	0.03	6.72	0.00	3.68	18.40	32.00	14.40	0.64	104.00
153	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25	166.25
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15.13	13.80	2.40	0.05	0.67	0.01	0.47	26.67	158.00	19.33	2.20	194.00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55	253.05
507	Кампот из свежих плодов или ягод	200	0.50	0.20	23.10	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10	96.00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	54.30
Итого:			36.43	38.08	94.27	0.46	19.59	0.08	5.72	155.57	621.80	245.38	10.91	867.60
ВСЕГО			56.30	65.21	139.09	0.65	34.78	0.34	7.87	612.38	1065.71	316.14	17.37	1354.44

Вторая неделя шестой день

Завтрак

371	Бифштекс рубленный паровой	80	16.32	10.16	1.68	0.04	0.00	0.08	0.48	7.20	135.20	19.20	1.60	163.20
426	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	0.15	20.85	0.05	0.15	16.50	78.00	30.00	1.20	153.00
518	Сок овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2.00	0.20	0.20	0.06	2.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.14	36.00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	0.05	0.00	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17	54.30
Итого:			23.15	18.07	31.13	0.30	22.85	0.13	0.63	48.20	260.60	63.30	4.11	406.50

№ рецептур по сбор. № 2013	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества в гр.				Витамины в мг.						Минеральные вещества в мг.				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																	
106	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	0,05	20,00	0,00	0,6	11,20	20,80	16,00	0,72				19,20
161	Суп пюре из разных овощей	250	2,93	5,03	13,30	0,07	9,43	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75				110,25
398	Печень говяжья по-строгановски	80	13,10	10,04	3,13	0,21	6,18	5,85	3,93	16,73	229,82	13,09	4,87				154,91
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78				144,90
502	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10				96,00
112	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30				47,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17				54,30
Итого:			25,05	16,57	92,01	0,46	42,56	5,90	6,02	145,13	438,72	93,29	10,69				626,56
ВСЕГО			48,20	34,64	123,14	0,76	65,41	6,03	6,65	193,33	699,32	156,59	14,80				1033,06

Примечание:

- В питании обучающихся с 7 до 11 (1-4 класс) лет использовать фрукты свежие; овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки; сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки;
 - при приготовлении блюд использовать йодированную соль, в питании обучающихся использовать хлеб с йодированными добавками (соловетский);
 - третьи блюда – компоты витаминизировать витамином С (60 мг на ребенка);
 - овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
 - напиток клюквенный готовится в соответствии с рецептурой №520
- Основание:** СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».