

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»



Баринава Л.М.

Согласовано:



должность

Директор МБОУ ДШ №1  
г.п. Тумботино

Соловьева / Соловьева М.А.

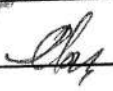
(фио)

# Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»  
(должность)  
 **Барина Л.М.**  
(ФИО)  
(дата)

Согласованно:

  
  
(должность)  
**Киселева М.А.**  
(ФИО)  
(дата)

### Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 -дневное меню (завтрак с 12 лет и старше) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 23,9 жиров 22,62 углеводов 93,03 ; Б : Ж : У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 681,1.

Обеспечивает на 25,04 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность, сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

УТВЕРЖДАЮ

(Signature) \_\_\_\_\_  
(Date) \_\_\_\_\_  
(Name) \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

[illegible]

День 6		№175 2005 ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0,1
		№10 2004 ЗАВТРАК	Бульбоды горичные с сыром	50	6,66	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	-0,255	53,16	123,6	0	0	0,005
		тот. блюдо	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0	240	0	0	0	0	0	0	0	0
		№10 2004 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
		тот. блюдо	ЗАВТРАК	600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
День 7		№309 2005 ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
		Акт провар	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	203,05	0,06	0,06	13,6	0,80	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0,01
		№349 2005 ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,86	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	26	0	0	0,2
		484	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
		481	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,164	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,164	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
День 8		№259 2005 ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0,04
		№71 2005 ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
		№389 2005 ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		484	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
		481	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	25,09	9,87	79,74	509,09	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	25,09	9,87	79,74	509,09	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
День 9		№304 2005 ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,894	10,44	0,036	32,634	0,106	67,32	100,296	0	0	0,038
		№14 2005 ЗАВТРАК	Мясо свиное (полве)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
		Акт провар	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,63	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,64	0,06	5,59	0,01	50,04	56,58	0,01	0,01	0,02
		№649 2004 ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
		тот. блюдо	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
		484	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
		481	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	28,76	21,23	109,98	766,86	0,398	0,461	58,39	3,684	177,71	0,118	78,284	0,118	233,828	286,676	0,013	0,028	0,25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	28,76	21,23	109,98	766,86	0,398	0,461	58,39	3,684	177,71	0,118	78,284	0,118	233,828	286,676	0,013	0,028	0,25
День 10		Акт проар	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,968	0,039	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001
		Акт провар	Колбаса любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05
		тот. блюдо	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		484	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
		481	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	26,2	22,11	80,56	696,12	0,438	0,644	6,838	5,689	72,135	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,065
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	26,2	22,11	80,56	696,12	0,438	0,644	6,838	5,689	72,135	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,065



День 11		200/50	37,92	28,20	40,20	580,38	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,868	0	0	0
№223 2005 ЗАВТРАК		50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,225	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		100	3,20	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	1,18	0,02	14	0	140	91	0	0,01	0
пот блюдо ЗАВТРАК		200	6,40	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,40	0	0	0	0	0	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
День 12		200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,16	0,18	25	1,38	96,36	0,04	32,06	101,48	0	0	0,04
№143 2005 ЗАВТРАК		100	12,89	14,11	11,46	22,02	0,06	0,04	2,31	0,96	42,82	0,01	6,38	33,95	0	0	0,01
№288 2005 ЗАВТРАК		200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	25,24	8,24	0	0	0,32
№685 2004 ЗАВТРАК		35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	31,5	24,15	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	36,8	28	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		484	3,00	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
пот блюдо ЗАВТРАК		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,262	0,284	27,41	4,68	181,16	0,05	71,2	249,12	0,003	0	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,262	0,284	27,41	4,68	181,16	0,05	71,2	249,12	0,003	0	0,384
День 13		180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,09	0,084	0	0	0
№309 2005 ЗАВТРАК		5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0	0,065	0	0	0
№14 2005 ЗАВТРАК		100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	8,6	0,03	1,27	14,03	19,42	0	0,01
№349 2005 ЗАВТРАК		200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	0	0,44	0	0	0,2
пот блюдо ЗАВТРАК		100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	11,9	0,02	14	140	91	0	0,02
пот блюдо ЗАВТРАК		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	36,8	28	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,288	0,072	225,728	192,404	0,013	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,288	0,072	225,728	192,404	0,013	0	0,244
День 14		150/50	4,59	6,55	27,49	188,90	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	7,4	2,351	0	0,001
Акт прог. ЗАВТРАК		100	15,92	6,81	0,83	128,47	0,09	0,09	1,84	0,6	63,15	0,02	30,18	323,45	195,12	0	0,54
№389 2005 ЗАВТРАК		200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14	0	0,02
484		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	36,8	28	0	0	0
481		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	25,82	14,97	80,87	597,21	0,228	0,163	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	641,85	293,771	0,123	0,675
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	25,82	14,97	80,87	597,21	0,228	0,163	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	641,85	293,771	0,123	0,675
День 15		180	4,61	6,52	48,06	289,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	67,32	100,296	0	0,036
№304 2005 ЗАВТРАК		100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,92	85,47	0,05	15,14	75,01	58,33	0,01	0,03
№71 2005 ЗАВТРАК		200	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	0	215,5	34	0	0,02
Акт. №2005 ЗАВТРАК		150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	45	25,5	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	36,8	28	0	0	0
пот блюдо ЗАВТРАК		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		805	22,11	23,69	123,71	803,47	0,428	0,401	100,41	5,634	195,2	0,186	106,024	473,93	299,426	0,018	0,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	22,11	23,69	123,71	803,47	0,428	0,401	100,41	5,634	195,2	0,186	106,024	473,93	299,426	0,018	0,3

День 16																				
№183. 2005	ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Сыр топ. порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка ватрушечная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	9,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, вишня, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			618	19,45	16,44	92,32	613,2	0,54	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	152,54	0,02	0	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			618	19,45	16,44	92,32	613,2	0,54	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	152,54	0,02	0	0,06
День 17																				
№312. 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	8,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№14. 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Суп из рыбы	100	18,20	9,51	1,83	165,96	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№171. 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389. 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,072	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	28	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	29,67	20,86	87,13	665,18	0,654	0,67	61,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	29,67	20,86	87,13	665,18	0,654	0,67	61,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
День 18																				
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Соте овощное с курцей	200	19,38	10,56	6,76	208,16	0,12	0,14	83,64	1,88	42,4	0,08	19,94	0	334	42,22	0	0	0
№349. 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, вишня, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Молот молочный с фруктовыми наполнителями	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,072	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	28	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	30,35	15,34	82,09	694,82	0,354	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	690,54	240,02	0,013	0	0,234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	30,35	15,34	82,09	694,82	0,354	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	690,54	240,02	0,013	0	0,234
День 19																				
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036
№268. 2005	ЗАВТРАК	Колбасы, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,86	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№171. 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,072	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	28	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	76,688	0,01	498,876	236,226	0,003	0	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	76,688	0,01	498,876	236,226	0,003	0	0,28
День 20																				
№312. 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	8,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
ит. блюдо	ЗАВТРАК	А3У из смеси говядины	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,96	0	259,46	179,98	0,01	0,02	0,04
ит. блюдо	ЗАВТРАК	Нектар из яблок-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,072	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	28	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	781,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	781,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12531	478,24	452,67	1860,7	13622,13	7,828	9,004	833,46	94,627	3928,251	2,001	1238,772	1,103	9182,974	4831,844	0,375	0,136	4,636
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			625,55	23,9122	22,6285	93,035	681,1068	0,3914	0,4602	41,673	4,7635	196,41265	0,10005	61,8386	0,05615	459,6487	241,6922	0,01875	0,0068	0,2318
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																				

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в  
возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итого	Всего за день	12 лет и старше 25%
Хлеб ржаной		35		35	35		35	35	35	35		35	35	35	35		35	35	35	35	525	26,3	30
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	26	40	40	40	40	50	58	50	40	40	50	40	40	58	40	914	45,7	50
Мука пшеничная		10	5,4		10					10	5,4	16,6							10	3	70,4	3,5	5
Крупы, бобовые			16		85,7	33			64,8		16				64,8	40			50		370,6	18,5	12,5
Макаронные изделия							63						63								126	6,3	5
Картофель		171		128				128		128		64	128				171			171	1089	54,5	46,75
Овощи свежие, зелень		110		51	120		71	124		82,5		118		115,8	177,2		100	285	165	28,6	1548,1	77,4	80
Фрукты свежие			150			150			150						150	150		150			900	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20			20							20					20		80	4	5
Соки плодовоовощные		200			200			200						200	200		200		200		140	70	50
Мясо 1 категор.					74		65					74			40				74		327	16,4	19,5
Птица				100				77					100					90			367	18,3	13,25
Субпродукты										74										79	153	7,7	10
Рыба-филе		66							91				91					91			339	17	19,25
Молоко	166,7	31,6	140		24	300			22	47,7	340	61,5		23,7	80	340	53,6		24		1654,8	82,7	87,5
Кисломолочные продукты	100									250	100		100					100		250	900	45	45
Творог			184								184										368	18,4	15
Сыр	18				20					5				5		18					66	3,3	3,75
Сметана			8					15	5		8			10	15		10				71	3,6	2,5



Сметана																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных  
веществах**

**(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 20 дня**

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,9	22,5
жиры(г/сут)	22,62	23
углеводы(г/сут)	93,03	95,75
Энер.ценность	681,1	680
витамин С (мг/сут)	41	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,45	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	196,4	300
фосфор(мг/сут)	241,6	300
магний(мг/сут)	61,9	75
железо(мг/сут)	4,7	4,5
калий(мг/сут)	459,6	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах**

**(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 24 дня**

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,7	22,5
жиры(г/сут)	22,1	23
углеводы(г/сут)	93,3	95,75
Энер.ценность	678,9	680
витамин С (мг/сут)	39	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,5	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,5	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,1	0,03
кальций(мг/сут)	200	300
фосфор(мг/сут)	260	300
магний(мг/сут)	63,7	75
железо(мг/сут)	4,9	4,5
калий(мг/сут)	453	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в  
возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Итого	Всред за день	12лет и старше 25%
Хлеб ржаной		35		35	35	35		35	35	35	35	35		35	35	35	35	35		35	35	35	35	35	665	27,7	30
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	40	26	40	40	40	40	40	50	58	50	40	40	40	50	40	40	58	40	54	1088	45,3	50
Мука пшеничная		10	5,4		10						10	3	5,4	16,6				8				10	3	10	91,4	3,8	5
Крупы, бобовые			16		85,7	64,8	3,3			64,8			16				64,8	40				50		64,8	470,2	19,6	12,5
Макаронные изделия								63				63			63										189	7,9	5
Картофель		171		128					128		128		64	128							171			171	1089	458,4	46,75
Овощи свежие, зелень		110		51	120	20		71	124		82,5	18	118	115,8	177,2	265	150	265		100	166,8	165	28,6	10	1742,9	72,6	80
Фрукты свежие			150				150			150							150		150		150				900	37,5	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20				20								20					20				80	3,3	5
Соки плодоовощные		200			200	200			200							200	200	200		200		200			1800	75	50
Мясо 1 категор.				79				65				79	74				40					74			411	17,1	19,5
Птица			100						77						100							72			349,1	14,5	13,25
Субпродукты						60					74							60					79		273	11,4	10
Рыба-филе		66								91					91					91				66	405	17	19,25
Молоко	166,7	31,6	140		24	230	300			22	47,7	100	340	61,5		23,7	30	30	340	53,6		24		100	2064,8	86	87,5
Кисломолочн. продукты	100										250		100		100						100	250	250		1150	47,9	45
Творог			184										184												368	15,3	15
Сыр	18					20				5					5			18							66	2,8	3,75



Сметана			8						15	5			8			10			15	10	8				79	3,3	2.5
Масло сливочное	6,7	12	8	12,2	6	8,1	5	10		17,1	5,2	6	8	6,6	11	7,3	13	8		16		10		8	191,2	8	8.8
Масло растительное		8			3			10	6,4	2	10	4		14,3	7	5	5	3		2	10	6,3	5	8	100	4,3	4.5
Яйцо	133,3		5,3	10		10							5,3		10		3		6	20					202,9	8,5	10
Сахар	5		21				6	15		30		5		15	15	1,5	6	21			15				160,5	6,7	8,75
Кондит. изделия		35												35											70	31	3.8
Чай		1												1											2	0,1	0.5
Какао	10											10													20	0,8	0.3
Крахмал										24															24	1	1
Соль	1,5	1,3	1,2	1,3	1,1	1,4	1,5	1,5	1,3	1,2	1	1	1,1	1,3	1,2	1,2	1	1,4	1,3	1	1,2	1,5	1,2	1,5	30,2	1,26	1,25
Коф.напиток																								11,1	0,5	0,5	

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
(дата)

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			B1, мг	B2, мг	C, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
				Б	Ж	У														
День 1																				
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,56	4,18	287,14	0,12	0,4	3,44	157,1	0,38	25,44	0,04	253,38	318,38	0,04	0,04	0,08	
	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,88	2,68	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	
	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,225	0,475	0,1	1525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	
	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Тенда"	200	2,98	3,24	10,74	99,78	0,08	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12	
	ЗАВТРАК	Итого по приему пищи:	668	30,96	32,28	56,58	672,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,525	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
Итого за день:																				
День 2																				
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,48	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
	ЗАВТРАК	Масло сливочное (попше)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Шницель, рыбный из пицхи, трески	100	12,80	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
	ЗАВТРАК	Омлет сезонный	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,82	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,125	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,6	147,47	0,162	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444
	ЗАВТРАК	Итого по приему пищи:	715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,6	147,47	0,162	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444
	Итого за день:																			
	День 3																			
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком стученым	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0	0,32
	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, яблоня, малина)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Апельсин, персик, абрикос, банан	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	0,7344	1,609	76,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32
	ЗАВТРАК	Итого по приему пищи:	690	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	0,7344	1,609	76,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32
Итого за день:																				
День 4																				
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Слоенный гарнир № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	169,05	0,004	0,003	0,387	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0	0,001
	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0	0,01
	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	87,96	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	0,2
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,125	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0	0,014
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	625	34,31	16,75	77,16	594,34	0,128	0,083	0,387	1,868	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,115	0,003	0	0,225
Итого по приему пищи:																				
Итого за день:																				
День 5																				
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассычатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	20,592	0,018	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Котлеты, шницель из говядины	100	12,69	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0	0,01
	ЗАВТРАК	Омлет сезонный	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0,2
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,125	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0	0,014
Итого по приему пищи:																				
Итого за день:																				
День 6																				
Акт пропр.	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,266	0	0	0,018	0,036
	ЗАВТРАК	Суфле из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,65	5,05	17,67	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0	0,15
	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,125	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0	0,014
	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	555	29,49	21,92	100,02	719,53	0,478	1,816	24,12	7,064	324,09	5,086	71,954	0,848	366,15	422,216	0,013	0,048	0,2
Итого по приему пищи:																				
Итого за день:																				



Дань 7		№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	184,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0	0,1
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горючие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	0	0	53,16	123,9	0	0	0	0,005
200	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
от блюда		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, ябл. мангостин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	86,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				800	19,14	20,67	70,87	553,63	0,36	0,585	60,34	1,83	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0	0,106
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	219,84	305,12	0	0	0	0,106
Дань 8		№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0	0
№175 2005	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,33	0,06	0,06	0,06	0,06	13,6	0,36	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	0	0	0	0,04	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	0	55,3	0	0	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				565	22,79	22,74	99,46	891,19	0,282	0,164	13,6	3,628	69,638	0,03	30,658	0	164,73	101,284	0,003	0	0	0,224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	164,73	101,284	0,003	0	0	0,224
Дань 9		№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	19,08	8,14	23,94	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,98	0	350,64	84,12	0	0	0	0,04
№171 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	0,02	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	17	0	215,5	34	0	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Соус итальянский	200	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	5,2	0	36,8	0	240	14	0	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	0	55,3	0	0	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				576	25,09	9,87	79,74	509,09	0,404	0,26	60,78	7,28	77,66	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	877,24	213,42	0,003	0	0	0,094
Дань 10		№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,834		67,32	100,286	0	0	0	0,036
№104 2005	ЗАВТРАК	Место спящего (полно)	5	0,04	3,62	0,04	0	33,05	0,02	0,005	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0
№114 2005	ЗАВТРАК	Супчик рыбный	100	18,20	9,51	1,83	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	59,58	0,01	0,01	0	0,02
№448 2004	ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	0,00	0,00	13,10	0,00	50,62	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0	0	0,18
от блюда		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, ябл. мангостин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	86,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	0	55,3	0	0	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				710	28,76	21,23	109,88	750,56	0,386	0,451	68,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,625	265,676	0,013	0,028	0,25	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	233,625	265,676	0,013	0,028	0,25	0,25
Дань 11		№150 2005	ЗАВТРАК	Слоеный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	0,004	0,004	0,989	0,039	1,955	0,001	0,892	0,002	0,067	2,486	0	0	0	0,001
№175 2005	ЗАВТРАК	Компот льбящийся из сердца говядины	100	14,01	13,53	11,42	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	235,87	190,8	0,01	0,02	0,05	0	0	0,05
250	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	0,044	0	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	0	55,3	0	0	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				576	26,2	22,11	80,65	695,12	0,438	0,544	8,538	5,689	72,135	0,021	46,262	0,012	336,037	274,666	0,013	0,02	0,065	0,065
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	336,037	274,666	0,013	0,02	0,065	0,065
Дань 12		№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0	0
№260 2005	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	12,03	11,40	4,41	0,03	0,03	4,62	0,33	8,38	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0	0,12
№484 2004	ЗАВТРАК	Каша с молоком "Пшеница"	200	2,98	3,24	10,74	0,08	0,18	9,78	0,16	3,24	0,044	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	0	26	0	0	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	0	55,3	0	0	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				565	27,52	21,24	91,36	683,74	0,332	0,284	6,02	3,348	173,508	0,02	35,668	0,06	188,94	176,634	0,003	0	0	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	188,94	176,634	0,003	0	0	0,134



День 13																
200/50	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком стученым	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	0,617	0,004	0,871	0,002	5,065	0	0	0
50	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	37,92	28,20	1,60	0,02	0,15	0,225	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0
100	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	2,04	3,00	8,50	0,03	0,15	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0	0,02
200	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	5,00	3,20	9,40	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0
550	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	50,76	39,4	89,1	0,262	0,812	3,444	0,799	367,142	0,024	15,066	0,002	145,245	100,168	0,01
550	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	50,76	39,4	89,1	0,262	0,812	3,444	0,799	367,142	0,024	15,066	0,002	145,245	100,168	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 14																
200	ЗАВТРАК	Рис с овощами	40,20	22,48	14,42	0,16	0,18	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
100	ЗАВТРАК	Копченая, шницель на говядине	12,89	11,46	22,02	0,06	0,04	2,31	0,58	42,82	0,01	6,38	0	70,13	33,95	0
200	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,02	0	0,1	0,1	0,86	15,12	0	0	25,24	8,24	0	0,32
35	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	2,62	4,13	26,22	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 15																
180	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	7,20	5,02	43,98	0,108	0,054	0	1,398	20,178	0	0,188	0	0,09	0,684	0
5	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	0,04	3,62	0,04	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0
100	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	24,87	10,04	0,47	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,023	1,27	0	14,03	19,42	0
200	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	17,88	0,03	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0
100	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	5,00	3,20	8,50	0,08	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0
484	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 16																
150/50	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	4,69	6,58	27,49	0,09	0,003	0,054	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	0	0	0,001
100	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и соусом	15,92	6,81	128,47	0,09	0,184	0,6	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0,64
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 17																
180	ЗАВТРАК	Рис отварной	4,61	6,52	48,05	0,054	0,036	0	0,884	10,44	0,038	32,834	0,108	67,32	100,296	0,036
100	ЗАВТРАК	Теплая закуска с овощами и соусом	10,88	15,44	6,95	0,08	0,18	15,91	1,82	85,17	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01
100	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	0,70	0,15	3,35	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0
200	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	0,00	0,00	18,40	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0,2
150	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, яблоко, манго)	0,80	0,00	14,70	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 18																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 19																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 20																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 21																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 22																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
35	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0	26	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
610	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25,72	34,24	107,43	0,16	0,16	25	1,38	99,38	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 23																
200	ЗАВТРАК	Карпаччо тушеная	4,74	6,08	20,20	0,1	0,12	58,84	1,96	122,98	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0
100	ЗАВТРАК	Суп из овощей	13,77	7,42	10,31	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	0,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01
200	ЗАВТРАК	Соус натуральный	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0
40	ЗАВТРАК	Белок куриный	3,00	1,16	20,56	0,044	0,044	0	0,48	7,6	0	36,8	0			



День 19																									
№183	2005	ЗАВТРАК	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06					
Сыр тост порционный			18	1,98	2,66	2,15	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Булочка батонная			500	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0					
Молоко витаминизированное 3,2 %			200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,06	0	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0					
ЗАВТРАК			200																						
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)			150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			618	19,46	18,44	92,32	613,2	0,64	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			618	19,46	18,44	92,32	613,2	0,64	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06					
День 20																									
№312	2005	ЗАВТРАК	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,16	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06					
Картофельное пюре			5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0	0	0	0	0					
Мясло сливочное (полное)			№14	2005	ЗАВТРАК	100	16,20	9,51	1,83	1,39	1,27	84,84	0,08	5,59	0,01	50,04	35,58	0,01	0,01	0,02					
Судель рыбные			№71	2005	ЗАВТРАК	100	0,70	0,15	3,35	0,09	0,1	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02					
Овощи сезонные			№389	2005	ЗАВТРАК	200	1,00	0,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02				
Сок натуральный			464			200	20,56	0,044	0,044	0,072	0	0,48	7,8	0	5,2	36,8	26	0	0	0					
Батон паровой			40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,072	0	1,05	12,25	0	18,45	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Хлеб ржаной			481			35	2,31	0,42	11,69	0,028	0	0,48	7,8	0	5,2	36,8	26	0	0	0					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	29,67	20,66	87,13	666,18	0,654	0,67	61,87	3,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	29,67	20,66	87,13	666,18	0,654	0,67	61,87	3,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134					
День 21																									
№349	2005	ЗАВТРАК	200	19,38	10,56	8,76	206,16	0,12	0,14	83,84	1,68	42,4	0,08	19,84	0	334	42,22	0	0	0					
Комлот из сыеса субпродуктов			200	0,05	0,00	17,68	67,96	0	0	0,04	9,44	0	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2					
Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)			150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0					
Исодур молочный с фруктовыми наполнителям			100	3,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	11,9	0,02	1,4	0	140	91	0,01	0	0,02					
Батон паровой			40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,072	0	1,05	12,25	0	18,45	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Хлеб ржаной			481			35	2,31	0,42	11,69	0,028	0	0,48	7,8	0	5,2	36,8	26	0	0	0					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,354	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,354	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234					
День 22																									
№268	2005	ЗАВТРАК	100	4,30	10,49	40,95	278,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036					
Акт проор.			100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	0,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01					
ЗАВТРАК			100	0,70	0,15	3,35	16,05	0	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02					
Овощи сезонные			№71	2005	ЗАВТРАК	200	0,00	0,00	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0					
Витаминизированный напиток			200	0,00	0,00	0,00	74,80	0	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	36,8	26	0	0	0					
Батон паровой			40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,072	0	1,05	12,25	0	18,45	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Хлеб ржаной			481			35	2,31	0,42	11,69	0,028	0	0,48	7,8	0	5,2	36,8	26	0	0	0					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	23,2	26,33	106,41	753,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	70,568	0,01	498,976	236,226	0,003	0	0,28					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	23,2	26,33	106,41	753,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	70,568	0,01	498,976	236,226	0,003	0	0,28					
День 23																									
№312	2005	ЗАВТРАК	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06					
Акт проор.			100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	179,96	0,01	0,02	0,04					
ЗАВТРАК			250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Напиток кисло-молочный			40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,072	0	1,05	12,25	0	18,45	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Батон паровой			35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Хлеб ржаной			481			628	24,29	16,44	80,46	26,92	7,34	98	0,64	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,64	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,64	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114					
День 24																									
№304	2005	ЗАВТРАК	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,266	0	0,018	0,036					
Акт проор.			100	12,60	8,48	7,56	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33					
ЗАВТРАК			200	3,36	3,68	16,26	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,06	146,34	90	0	0	0,14					
Коричный напиток			40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0,072	0	1,05	12,25	0	18,45	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Батон паровой			35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	18,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014					
Хлеб ржаной			461			658	26,88	20,26	104,17	699,42	2,83	3,194	178,23	0,068	94,204	0,168	500,35	396,946	0,003	0,018	0,52				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	23,7	20,26	89,42	699,42	0,298	0,336	2,83	3,194	178,23	0,068	94,204	0,168	500,35	396,946	0,003	0,018	0,52					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	23,7	20,26	89,42	699,42	0,298	0,336	2,83	3,194	178,23	0,068	94,204	0,168	500,35	396,946	0,003	0,018	0,52					
День 25																									
№204	2005	ЗАВТРАК	147,11	668,40	531,07	2239,21	16295,73	9,4	13,06	960,79	118,773	4815,689	12,663	1628,858	3,019	10874,624	6244,7	0,407	0,232	5,694					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			147,11	668,40	531,07	2239,21	16295,73	9,4	13,06	960,79	118,773	4815,689	12,663	1628,858	3,019	10874,624	6244,7	0,407	0,232	5,694					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			147,11	668,40	531,07	2239,21	16295,73	9,4	13,06	960,79	118,773	4815,689	12,663	1628,858	3,019	10874,624	6244,7	0,407	0,232	5,694					
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:																				3,468333333	6208,333333	1279,166666	3004,166666	678,98875	316865666

Утверждаю:

Согласованно:

Директор МУП «База общепита»  
(должность)  
Баринаева Л.М.  
(ФИО)  
(дата)

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

### Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 24 -дневное меню (завтрак с 12 лет и старше) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 23,7, жиров 22,1 углеводов 93,3 ; Б : Ж : У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 678,9.

Обеспечивает на 25 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность и сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 . «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».



Утверждаю:

Согласованно:

Директор МУП «База общепита»  
(должность)  
Баринаева Л.М.  
(ФИО)  
(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

### Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 24 -дневное меню (завтрак с 12 лет и старше) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 23,7, жиров 22,1 углеводов 93,3 ; Б : Ж : У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 678,9.

Обеспечивает на 25 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность и сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 . «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».