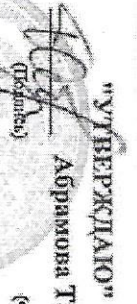


Директор МБОУ



В. С. Абрамова

Директор



Абрамова Т.Ю.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в образовательном учреждении

возрастная категория: 12 лет и старше

День: 1

№ п/п	Применение, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Минеральные элементы (мг)				Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
						Ca	Mg	P	Fe										
№ п/п	Завтрак	60	13,80	16,20	127,80	714,00	42,00	60,00	136,00	3,00	0,24	0,12	0,00	0,00	70,5	0	0	0	0
ТК №11	копченое печенье	225	17,10	19,30	43,43	398,70	21,40	49,50	216,00	2,47	0,08	0,16	0,81	0,81	299,25	8,33	43,5	0	0
54-3гп-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	39,2	0	0	0	0	
ТК № 1	чай с лимоном	40	2,80	0,48	14,80	76,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00	37,2	0	0	0	
ТК № 2	чай с лимоном	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	0,00	70,50	0	0	0	
	Итого за завтрак	555	36,07	34,25	205,12	1278,10	92,40	134,40	453,60	7,88	0,41	0,33	1,97	507,65	8,33	43,50	0	0	

№ п/п	Применение, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Минеральные элементы (мг)				Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
						Ca	Mg	P	Fe										
№ п/п	Обед	250	8,35	5,75	20,35	166,40	33,75	36,25	100,50	1,85	0,19	0,08	5,95	478	2,5	19,95	0	0	
ТК № 15	булочки с начинкой	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	11,40	89,44	1,02	0,05	0,08	1,13	109,5	0	27,73	0	0	
332	макаронные изделия отварные	200	7,06	5,06	43,60	269,33	14,66	9,33	53,53	0,93	0,08	0,04	0,00	0,00	70,66	0,13	27,73	0	
ТК № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0	0	0	
ТК № 1	чай с лимоном	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	0,00	46,5	0	0	0	
ТК № 2	чай с лимоном	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	0,00	94,00	0	0	0	
	Итого за обед	807	38,20	16,45	128,53	842,38	91,61	83,58	338,57	5,91	0,44	0,25	7,08	799,26	2,63	47,68	0	0	

День: 2

возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Применение, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Минеральные элементы (мг)				Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
						Ca	Mg	P	Fe										
№ п/п	Ужин	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50	0,25	8,96	0	0	
54-7г-2020	салат из свежих овощей	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	13,70	86,90	0,49	0,07	0,06	1,90	141,30	6,20	76,90	0	0	
394	фаршированные блины	180	3,90	6,30	23,70	163,25	48,00	34,50	102,00	1,23	0,15	0,14	23,24	750	0,93	34,5	0	0	
54-3гп-2020	пюре картофельное	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0	0		
ТК № 1	чай с лимоном и сахаром	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	0,00	46,5	0	0	0	
ТК № 2	чай с лимоном	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	9,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	0,00	47,00	0	0	0	
	Итого за ужин	557	18,13	18,83	71,16	525,98	126,53	82,25	286,55	4,31	0,34	0,28	55,55	1221,50	7,38	120,36	0	0	

№ п/п	Применение, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Минеральные элементы (мг)				Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
						Ca	Mg	P	Fe										
№ п/п	Обед	250	5,80	7,60	12,40	141,65	40,90	23,50	51,06	1,08	0,04	0,05	8,10	322,87	0,5	21,45	0	0	
110	булочки с начинкой	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9	0	0	0	0	
437	булочки из говядины	180	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	144,00	216,00	4,80	0,25	0,14	0,00	262,8	4,2	26,76	0	0	
297	чай с лимоном	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5	0	0	
54-4гп-2020	чай с лимоном	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0	0		
ТК № 1	чай с лимоном	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0		
ТК № 2	чай с лимоном	802	35,41	30,85	97,87	815,33	149,40	216,90	517,66	10,30	0,43	0,39	18,70	1024,87	5,60	52,71	0	0	



День: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
294	Завтрак сырники	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,29	0	0	0	0
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшенная	200/10	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	49,00	185,00	1,03	0,18	0,15	0,54	215	3,1	51,6	0
692	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	40	2,80	0,48	14,80	76,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,02	0,00	37,2	0	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0	0
	Итого за прием	550	27,34	22,12	94,35	688,70	341,36	104,90	380,80	4,48	0,35	0,34	1,35	530,20	4,90	60,60	0

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
132	Обед расcольник легионградский со сметаной	250/10	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	22,70	57,10	0,86	0,07	0,06	6,77	418	0,94	20,8	0
462	закуска куриная	60	6,24	8,70	9,42	157,44	3,77	8,03	0,00	0,18	0,01	0,01	0,345	29,415	1,557	0,413	0
224	салат из овощей	200	12,13	14,53	21,06	264,00	44,53	42,51	0,00	1,42	0,10	0,10	9,88	0	0	0	0
ТК №8	Напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0
	Итого за прием	800	26,31	29,48	98,31	790,64	88,70	95,54	136,70	4,18	0,28	0,21	17,00	565,02	2,50	21,21	0

День: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
ТК № 5	Завтрак фрукты	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2	0	0	0
ТК №14	чай с сахаром	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213	0	0	0
332	мажоронные изделия отварные	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,04	0,00	63,6	0,12	24,96	0
54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,09	0,01	1,16	30,2	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	9,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0	0
	Итого за прием	635	29,90	7,53	79,52	511,50	65,90	104,64	252,76	6,91	0,21	0,15	15,88	770,90	0,12	24,96	0

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
148	Обед суп лапша домашняя	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	7,75	0,00	0,45	0,03	0,03	0,60	0	0	0	0
ТК № 4	рыба запеченная	50	32,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	0,45	0,04	0,06	0,09	144,19	1,35	83,15	0
512	рисе приготовленный	200	4,14	6,18	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00	53,1	8,37	24,9	0
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,09	0,10	1,16	30,2	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	50	3,45	0,45	20,65	102,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,10	0,090	0,00	117,50	0	0	0
	Итого за прием	800	46,39	15,65	100,05	633,16	77,97	91,07	293,70	4,74	0,26	1,14	1,85	391,49	9,72	108,05	0

День: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
437	Завтрак булочки на голландия	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9	0	0	0



207	каша гречневая вязкая	1807	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	144,00	216,00	4,80	0,25	0,14	0,00	262,8	4,2	26,76
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0
	Итого за прием	552	29,70	22,14	101,20	732,68	69,90	196,40	450,00	11,61	0,42	0,30	14,30	884,20	4,20	26,76

№ п/п.	Примечание, наименование блюда	Взвеш., г	Ветки, г	Жирот., г	Углево-ды, г	ЭДЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
	Общ.																
135	суп из овощей	250	1,90	4,36	10,80	90,00	21,90	20,50	55,30	0,76	0,08	0,05	8,50	328,3			
394	рефрешки рыбные	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	13,70	86,90	0,49	0,07	0,06	1,90	141,30	6,20	76,90	
520	картофельное пюре	200	4,33	7,00	26,33	183,83	53,33	38,33	113,33	1,36	0,16	0,15	13,60	833,33	1,03	38,33	
631	напиток из свежих плодов	207	0,16	0,16	19,83	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	50	3,45	0,45	20,65	102,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,10	0,90	0,00	117,50	0	0	
	Итого за прием	807	21,14	19,27	104,91	675,48	134,11	107,63	370,93	6,04	0,47	1,19	28,20	1467,38	7,23	115,23	



№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭНД, ккал	Минеральные элементы(мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг			
ТК № 15	Завтрак: Бюджетный двухблюдный завтрак	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	11,40	89,44	1,02	0,05	0,08	1,13	109,5	0	0	0	0	0
593	Суп овощной	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	4,72	0,10	0,00	0,00	0,54	28,4	0,08	0	0	0	0,16
332	Макаронные изделия отварные	200/7	7,06	5,60	43,60	269,33	14,60	9,31	53,33	0,93	0,08	0,04	0,00	70,66	0,13	0	0	0	27,7
ТК № 12	Напиток с витаминами "Витодлат НК"	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	0,02	0	0	0	0	0
ТК № 1	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0	46,5	0	0	0	0	0,00
ТК № 2	Хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0	0	0	0
	Итого за прием	557	28,90	11,46	88,40	595,41	49,44	69,85	211,39	3,38	0,63	0,66	29,67	302,08	0,21	0	0	0	28,06

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭНД, ккал	Минеральные элементы(мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг			
34	Обед: Средиземный	250/10	2,02	5,17	13,76	109,80	28,98	25,07	77,50	1,22	0,07	0,07	14,38	417,17	0	0	0	0	0
ТК № 4	Жаркое из птицы	25/200	23,30	7,70	19,40	241,10	35,50	103,30	214,40	2,40	0,12	0,14	12,50	821,1	19	0	0	0	19
639	Кюндол из сухих фруктов	200	0,50	0,60	19,80	81,00	50,00	2,00	4,40	0,10	0,01	0,01	4,20	0,45	0	0	0	0	0
ТК № 1	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0	46,5	0	0	0	0	0,00
ТК № 2	Хлеб ржаной	50	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0	0	0	0
	Итого за прием	785	32,08	13,83	87,98	611,90	143,28	156,97	391,60	5,83	0,33	0,27	31,28	1379,22	19,00	0	0	0	19,00

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭНД, ккал	Минеральные элементы(мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг			
124	Обед: Суп из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	16,15	37,92	0,60	0,04	0,04	6,8	327,6	0	0	0	0	18,6
437	Суп из говядины	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9	0	0	0	0	0
512	Рис отваренный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,08	82,88	0,84	0,04	0,03	0,00	53,1	8,37	0	0	0	24,9
54-оп-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,66	53,59	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	0	0	0	4,5
ТК № 1	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50	0	0	0	0	0
ТК № 2	Хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,50	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0	0	0	0
	Итого за прием	805	29,90	29,14	97,80	780,16	132,85	97,45	387,00	5,95	0,25	0,28	17,40	843,40	9,27	0	0	0	48,00

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭНД, ккал	Минеральные элементы(мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг			
ТК № 12	Салат: Салат из свежих овощей	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,20	0,00	0	0	0	0,00
ТК № 14	Паннакотта творожная	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213	0	0	0	0	0
297	Каши гречневая каша	180/7	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	144,00	216,00	4,80	0,25	0,14	0	0	0	0	0	0	26,76
692	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	0	0	0	9
ТК № 1	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	0	0



УК № 2	Хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,46	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	35,76
	Итого за прием	557	37,11	13,76	78,76	589,73	170,63	295,29	526,44	8,83	0,39	0,36	6,49	623,10	1,80	

№ п/п	Применение	Выход, г	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)										
						Ca	Mg	P	Fe	В1.мг	В2.мг	С. мг	К. мг	Se. мг	I. мг	
И48	Суп лапша домашняя	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	7,75	0,00	0,45	0,03	0,03	0,60	0	0	0
ТТК № 1	шов сырный	180	4,26	12,62	54,71	345,46	39,05	48,29	122,99	1,47	0,09	0,06	1,94	305	0	0
ТТК № 44	Йогурт	100	50,00	32,00	35,00	680,00	1220,00	150,00	960,00	1,00	0,40	2,60	6,00	1470	0	0
54-3м-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0	46,5	0	0,00
ТТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0,00
	Итого за прием	800	62,04	49,73	134,77	1288,61	1296,95	257,44	1155,39	5,05	0,62	2,14	9,70	1898,70	0,00	0,00

День: 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Применение	Выход, г	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)										
						Ca	Mg	P	Fe	В1.мг	В2.мг	С. мг	К. мг	Se. мг	I. мг	
291	Завтрак	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,29	0	0	0,00
311	каша молочная "Дружба"	1504	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	20,23	0,00	0,38	0,05	0,09	0,40	116,87	3,07	37,29
54-3м-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТТК № 5	фрукты	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15	0	0
ТТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0
	Итого за прием	584	16,39	14,15	58,00	427,24	188,38	45,37	61,70	2,18	0,14	0,15	4,00	261,12	3,07	37,29

№ п/п	Применение	Выход, г	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)										
						Ca	Mg	P	Fe	В1.мг	В2.мг	С. мг	К. мг	Se. мг	I. мг	
132	расходные лабораторский со съестной	250/10	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	22,70	64,00	0,86	0,07	0,06	6,77	418	0,9	20,75
462	терфалат бурные	60	6,24	8,70	9,42	157,44	3,77	8,03	0,60	0,18	0,01	0,01	0,35	29,415	1,57	0,413
332	маринады изделия отручные	200/7	7,06	5,60	43,60	269,33	14,66	9,33	53,33	0,93	0,08	0,04	0,00	70,66	0,13	27,73
693	какао с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5
ТТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50	0	0
ТТК № 2	хлеб ржаной	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0
	Итого за прием	807	22,64	21,96	106,40	756,42	107,43	61,16	215,63	3,65	0,26	0,21	7,42	673,78	3,49	53,29

День: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Применение	Выход, г	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)										
						Ca	Mg	P	Fe	В1.мг	В2.мг	С. мг	К. мг	Se. мг	I. мг	
54-7з-2020	сметан из сметан капуста	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50	0,25	8,96
ТТК № 4	жирок из пшны	25/200	23,30	7,70	19,40	214,50	35,50	103,30	214,40	2,30	0,12	0,14	12,50	821,1	19	19
631	кондит из сырок шолов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45	0	0
ТТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50	0	0
ТТК № 2	хлеб ржаной	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0
	Итого за прием	555	30,31	13,87	73,13	515,82	92,05	130,75	296,05	4,57	0,25	0,21	45,75	1102,45	19,25	27,96

№ п/п	Применение	Выход, г	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)										
						Ca	Mg	P	Fe	В1.мг	В2.мг	С. мг	К. мг	Se. мг	I. мг	
38	суп с капустой	250	5,78	4,18	14,25	117,58	13,60	16,00	43,00	0,68	0,06	0,05	4,6	277,5	1,19	12,85
ТТК № 4	рыба запеченная	50	32,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	0,45	0,04	0,06	0,09	144,19	1,35	83,15



512	рис припущенный	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	30,00	92,00	0,60	0,04	0,03	0,00	59	9,3	27,7
699	напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	7,20	0,11	0,01	0,01	5,28	20,8	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	50	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,69	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0
	Итого за призы	800	49,24	16,13	116,37	713,03	75,68	95,31	330,90	3,95	0,28	0,20	9,97	641,99	11,84	123,70

Итого за 10 дней

634,36 419,89 1989,02 14282,83 3713,06 2545,01 7259,05 200,38 7,51 9,97 392,18 18308,33 161,34 1085,87

Среднее значение за 10 дней

63,44 41,99 198,90 1428,28 371,31 254,50 725,91 20,04 0,75 1,00 39,22 1830,83 16,13 108,59

Норма по СанПиН (суточная)

77,00 79,00 335,00 2350,00 1100 250 1100 12 1,2 1,4 60 1100 0,03 0,1

норма по СанПиН (завтрак + обед -50% от суточной)

38,50 39,50 167,50 1175,00 550,00 125,00 550,00 6,00 0,60 0,70 30,00 550,00 0,02 0,05

% выполнения

164,77 106,30 118,75 121,56 67,51 203,60 131,98 333,97 125,15 ##### 130,73 332,88 107558,00 217173,20