

Согласовано:

Утвержда:

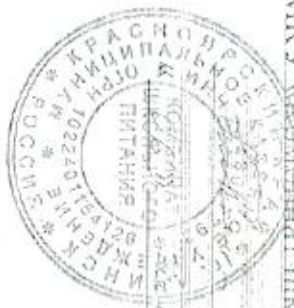
И.о. главного государственного санитарного врача по
г. Ачинску, г. Боготолу, г. Назарово, Ачинскому,
Боготольскому, Большеулуйскому, Бирлюкскому,
Козульскому, Назаровскому и Тухтетскому районам

Директор НКУ «Комбинат школьного питания

Н.И. Романе

А.В. Шевелева

«06» апреля 2018 г.



Дифференцированное меню

Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания» районов питания
общеобразовательных школ г. Ачинска по возрастным нормам питания

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
			Пищевые вещества (г)						Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	г	белки		жиры	углеводы	к/кал		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная, жидкая, со слив, маслом	200/10	7,74	11,62	37,4	284,4	200/10	7,74	11,62	12	284,4			
209 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8			
382 сб. 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6			
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	160	0,64	0,64	20,9	70,4			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5								
	ИТОГО:		20,84	20,65	96,3	619,3		20,61	20,85	74,2	651,7			
	<u>Обед</u>													
г.32 сб.2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,86	0,12	3,9	24			
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	250	2,57	5,54	11,62	115,75			
637 сб.2005г	Цыпленок отварные	80	8,94	7,84	0,64	87,6	100	11,18	9,8	0,8	109,5			
321 сб.2011г	Капустя тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3			
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	70	4,46	0,73	28,1	141,75			
	ИТОГО:		21,71	13,39	70,19	575,55		29,69	17,03	107,99	658,2			
	<u>Полдник</u>													
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202			
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100			
	ИТОГО		10,41	7,74	22,58	201		15,02	10,48	37,18	302			
	ВСЕГО:		52,96	41,78	189,07	1395,85		65,32	48,36	219,37	1612			

2 день

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	Выход порции	белки	жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Застывак</i>											
г.32 с6.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4						
14 с6.2011г	Масло сливочное						10	0,08	7,25	0,13	66	
510 с6.2005г	Виточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	125,33	100	8,2	4,08	8,88	125,33	
312 с6.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7	
379 с6.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	200	3,6	2,67	28,27	155,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	30	1,91	0,31	12,04	60,75	
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	120	1,8	0,6	25,2	114	
	ИТОГО:		21,33	12,79	108,88	667,98		22,34	21,12	122,45	799,48	
	<i>Обед</i>											
52 с6.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8	
196 с6.2005г	Рассолынок домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	
288 с6.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	60/60	9,45	9,56	8,43	158	
302 с6.2011г	Каша овсяная гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	180	10,31	7,31	46,36	292,5	
867 с6.2005г	Компот из яблок	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	60	3,7	0,54	38,18	158,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	40	2,54	0,41	16	80,5	
	ИТОГО:		25,83	24,92	118,52	815,03		29,53	28,92	157,62	989,9	
	<i>Надник</i>											
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	15	0,48	4,53	11,64	97,02	
385 с6.2011г	Молоко кипячёное						200	5,6	6,4	9,4	104	
	<i>Сметановый</i>	200	5,6	6,4	9,4	104						
	ИТОГО:		5,6	6,4	9,4	104		6,08	10,93	21,04	201,02	
	<i>Вечер</i>		52,76	44,11	236,8	1587		57,87	58,72	300,38	1924	

№ рецептуры	Примен пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки	жиры		углеводы	к/кал		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
T.33сб2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54		
536 сб2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	100	9,3	23,9	0,4	260		
321 сб2011г	Капустя тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	ИТОГО		18,21	28,97	52,47	552,45		22,12	36,1	64	548,15		
	Обед												
T.32 сб.2005г	Куркуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6		
87 сб.2010г	Суп картоф. с рыbn. консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	250	8,6	8,4	14,34	167,25		
268 сб.2011г	Выпечки рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220		
716 сб.,2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	209,6	200	5,61	15,36	36,61	232,2		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66							
	ИТОГО		25,25	30,34	118,49	891,5		31,11	39,7	132,74	971,8		
	Полдник												
438 сб.2005г	Омлет натуральный с слив. маслом	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	30	2,28	0,27	14,07	69,3		
386 сб.2011г	Яблочка	200	5,8	5	8,4	108	200	5,8	5	8,4	108		
	ИТОГО		17,77	23,02	24,54	392,22		17,77	23,02	24,54	392,22		
	ВСЕГО		61,23	83,26	195,29	1858,8		68,2	94,98	212,13	1903		

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)							Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки	жиры	углеводы		к/кал	белки	жиры	углеводы	к/кал		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
Завтрак																	
таб.32 сб.2005	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24											
268 сб.2011г	Котлеты рубленные из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,55	15,7	228,75						
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7						
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	200	0,07		15,31	61,62						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75						
	ИТОГО:		13	14,53	70,37	491,42		16,59	17,98	86,29	608,22						
Обед																	
т.33 сб.2005 г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72						
187 сб.2005г	Пи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7						
229 сб.2011г	Рыба тушенная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	100/100	19,15	13,65	5,5	185						
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	200	4,86	7,16	48,91	279,6						
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	50	3,08	0,45	23,45	115,5						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	30	1,19	0,55	20,7	101,25						
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,1	68,8	155	0,62	0,62	15,1	68,8						
	ИТОГО:		32,99	30,81	113,86	822,35		37,11	33,12	149,85	1019,85						
Полдник																	
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101											
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104											
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75					75	9,22	5,48	20,18	202						
	Сок абрикосовый	200					200	1		25,4	105,5						
	ИТОГО:		10,21	9,14	23,98	205		10,22	5,48	54,58	307,5						
	ВСЕГО:		56,2	54,48	208,21	1538,77		60,43	55,86	285,81	1907						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Выход г	Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры		углеводы	ккал			
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
469 с6.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	150/20	23,1	22,18	35,02	370			
385 с6.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
	ИТОГО:		31,74	28,94	63,18	566,4		31,74	28,94	63,18	566,4			
	Обед													
827 с6.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129			
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96			
601 с6.2005г	Плов из говядины	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1			
867 с6.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	50	3,19	0,55	20,07	101,25			
	Груша						160	0,64		0,48	73,6			
	ИТОГО:		20,15	32,67	128,52	909,76		24,95	35,09	156,63	1147,61			
	Полдник													
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8			
386 с6.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100			
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2								
	ИТОГО:		7,81	6,44	31,78	211		7,96	5,76	19,42	158,8			
	ВСЕГО:		59,73	67,75	223,48	1690,2		60,39	61,55	216,12	1691			

6 день.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход		Пищевые вещества (г)				Выход		Пищевые вещества (г)			
		порции, г	белки	жиры	углеводы	к/кал	порции, г	белки	жиры	углеводы	к/кал		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<i>Завтрак</i>												
Т.33 сб.2005	Сыр голландский	10	2,04	2,9	0	36	20	4,06	5,8	0	72		
637 сб.2005г	Цыпленок отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	100	11,18	9,8	0,8	109,5		
321 сб.2011г	Камюста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	ИТОГО		20,1	19,49	57,63	472,05		25,05	23,54	69,09	438,8		
	<i>Обед</i>												
829 сб.2005г	Маринад из свежеты	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129		
209 сб.2005г	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5		
536 сб.2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	75	7	17,92	0,33	195		
309 сб.2011г	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202		
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25		
	ИТОГО		26,51	31,89	111,85	871,1		31,62	35,14	140,04	1043,0		
	<i>Полдник</i>												
425 сб.2011г	Булочка дорожковая	50	3,39	6,98	21,07	160,5	15						
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	200						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66		
	Вафлин						15	0,48	4,53	11,64	97,02		
	Кефир						200	5,3	5	8	100		
	ИТОГО		9,59	13,98	45,17	330,5		6,88	10,13	34,34	263,02		
	ВСЕГО		56,2	65,36	214,65	1673,7		63,55	68,81	243,47	1745		

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)					Выход г	Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
438 сб.2005г	Омлет натуральными со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25		
т.32 сб.2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,92	0,12	3,9	24		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	30	3,08	0,45	23,45	115,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	155	1,39	0,31	12,5	62		
	ИТОГО		27,53	31,08	59,17	631,65		28,97	31,35	72,56	698,1		
	Обед												
т.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54		
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	250	7,18	6,51	23,54	181,5		
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	100	8,99	29,4	15,46	388		
303 сб.2011г	Каша овсяная перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	200	4,01	5,54	28,48	180		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25		
	ИТОГО:		27,42	45	106,97	964,55		32,74	46,91	139,57	1142,45		
	Полдник												
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202		
386 сб.2011г	Варениц	200	5,6	6,4	8,2	101,3	200	5,6	6,4	9,4	104		
385 сб.2011г	Молоко кипяченое						200	5,6	6,4	9,4	104		
	ИТОГО:		10,21	9,14	22,78	202,3		14,82	11,88	38,49	306		
	ВСЕГО:		65,16	85,22	188,92	1798,5		76,53	90,14	250,71	2147		

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Белки		Жиры	Углеводы	к/кал	
A		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
14662011г	Масло сливочное						10	0,08	7,25	0,13	66	
Т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72	
619 сб.2005г	Тертые из гов.с соусом	60/50	8,14	9,04	10,3	155	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7	
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75	
	ИТОГО:		20,08	20,13	73,39	559,9		27,2	35,24	92,31	847,15	
	Обед											
Т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6	
197 сб.2005г	Расолюник птербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25						
197 сб.2005г	Расолюник птербур.с цыпл. со смет.						250/25	4,81	7,55	12,18	134,55	
510 сб.2005г	Выючки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	100	8,2	4,08	8,88	123,33	
716 сб.2005г	Ралу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	200	2,81	11,52	27,46	232,2	
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	115	200	0,4		27,7	115	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	
	ИТОГО:		20,14	25,17	116,33	811,63		25,33	24,86	143,88	932,03	
	Полдник											
	Пряник	15	0,7	0,4	11,65	50,5	15	0,7	0,4	11,65	50,5	
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	1	0	18,5	76	
	Сок вишневыи											
	ИТОГО		5,8	5	8	100		1,7	0,4	11,65	50,5	
	ВСЕГО:		46,02	50,3	197,72	1471,5		54,23	60,5	247,84	1830	

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)					Выход порции, г	Пищевые вещества (г)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<u>Завтрак</u>													
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	200/20	14,73	19,88	37,86	448			
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
	ИТОГО:		23,37	26,64	66,02	644,4		23,37	26,64	66,02	644,4			
	<u>Обед</u>													
7.32 сб.2005г	Отureen консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4								
8сб.2010г	Сельдь						50	8	4,26			72		
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78			
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36			
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	200	0,16	0,16	23,56	97,6			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	60	3,7	0,54	38,18	138,6			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,35	0,42	16,06	81	70	4,46	0,73	28,1	141,75			
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66								
	ИТОГО:		27,09	16,11	109,42	823,64		37,14	20,71	136,17	905,09			
	<u>Полдник</u>													
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8			
386 сб.2011г	Кефир						200	5,8	5	8	100			
	Груша						150	0,6	0,6	14,7	66			
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6								
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4		7,96	6,38	34,12	224,8			
	ВСЕГО:		52,62	43,93	219,46	1663,4		66,91	52,95	224,89	1715			

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход		Пищевые вещества (г)				Выход		Пищевые вещества (г)			
		порции, г	белки	жиры	углеводы	к/кал	порции, г	белки	жиры	углеводы	к/кал		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	<i>Завтрак</i>												
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	80/80	8,28	9,84	3,88	178		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	ИТОГО		16,41	16,49	62,28	505,8		18,46	17,72	79,75	599,95		
	<i>Обед</i>												
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129		
208 сб.2005г	Суп картоф. с верм. с мясом шпикат						250/25	5,4	5,6	17,3	132,25		
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25							
298 сб.2010г	Голубцы говяжьи с соус.смет.с толятом	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов						200	0,4		27,7	113		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76							
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25		
	ИТОГО:		23,41	26,13	120,91	909,93		29,61	31,28	152,58	1099,23		
	<i>Полдник</i>												
410 сб.2011г	Вагрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202		
385 сб.2011г	Молоко кипячённое	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104		
	ИТОГО		10,21	9,14	23,98	205		14,82	11,88	38,58	306		
	ВСЕГО		50,03	51,76	207,17	1620,7		60,09	58,08	270,71	1991		

11 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет							
		Выход порции, г		Пищевые вещества (г)				Выход порции		Пищевые вещества (г)					
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
A	2														
	Завтрак														
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8				
390 сб.2005г	Каша ячм. мол. рисовая с сл. маслом	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94				
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5				
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	150	1,08	0,24	9,72	48				
	ИТОГО		17,55	19,26	74,29	536,64		18,35	19,44	83,95	582,84				
	Обед														
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8				
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75	250	5,4	5,3	16,3	134,75				
268 сб.2011г	Выпечки рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220				
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	200	6,61	5,41	18,85	150,7				
885 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4	200	0,08	0,072	22,82	92,4				
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	60	3,82	0,62	24,08	121,5				
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8									
	ИТОГО		20,28	20,712	110,16	737,25	960	27,93	29,092	128,71	927,65				
	Ужин														
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8				
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8,4	101,3				
	ИТОГО		7,36	5,78	19,42	158,8		7,36	5,78	19,82	160,1				
	ВСЕГО		45,19	45,752	203,87	1433		53,61	54,312	245,33	1722				

12 день

№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет					
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)					Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал	
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак												
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,32	12,42	3,96	189	50/75	15,32	12,42	3,96	189		
309 сб.2011г	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202		
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63	200	0,06	0,02	16,6	63		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5		
	ИТОГО		23,37	17,22	61,07	489,75	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	Обед												
1.32 сб.2005г	Отгулец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	60	0,48	0,06	1,98	8,4		
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	250/5	3,1	5	20,8	121,13		
511 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	4,9	10,26	145	100	12	3,92	8,21	116		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113							
	Сок яблочный						200	1	0	18,5	76		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	30	1,91	0,31	12,04	60,75		
	Бананы	120	1		10,92	49,92							
	ИТОГО		25,67	15,63	131,57	770,95		27,48	15,61	118,9	708,7		
	Полдник												
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202		
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104							
386 сб.2011г	Каши						200	5,8	5	8	100		
	Бананы						120	1,8	0,6	25,2	114		
	Итого		10,21	9,14	23,98	205		16,82	11,08	62,38	438		
	ВСЕГО		49,25	41,99	216,62	1465,7		65,89	39,7	235,86	1644		

АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

№	Наименование пищевых продуктов	Масса (объема) порция, упаковки	Примечание
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)		Реализуются, предварительно вымытые, порционно в ассортименте
2	Чай с сахаром, чай с молоком, чай с лимоном, какао на молоке, кофейный напиток с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3 - часов с момента приготовления на мармите.
3	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары	200 мл	Реализуются в ассортименте
4	Молоко	200 мл	В соответствии со сроком реализации
5	Бутерброды с сыром	20/30 г	Реализуются в ассортименте
6	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, пряники) и собственного производства, мучные изделия (булочки домашняя, булочка дорожная, крендель, крученик, слоба обыкновенная, пирожки печенье в ассортименте, коржик детский) в т.ч. обогащенные микропутьриентами (витаминизированные)	до 50 г	Реализуются в ассортименте, мучные изделия собственного производства в соответствии со сроками реализации
7	Кондитерские изделия сахарные (конфеты в ассортименте кроме карамели), в т.ч. обогащенные микропутьриентами (витаминизированные), шоколад	до 25 г	Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке