

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ

«Котовская школа-интернат»

В.П.Алатарцев

«02» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	
1	2			3	4	5	6	7	8			9
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев геркулес	200	250	6,4455	8,0641	7,842	9,6284	32,458	40,1166	226,57	279,864	182
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		510	572	198	198	7886	44	48544	16086	0	280126	
2 завтрак	Фрукт (Банан)	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	338
Итого за 2 завтрак		200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	3,5705	4,2766	3,5915	4,7078	26,337	31,539	152,455	186,234	103
	Плов из птицы	200	250	27,2877	34,124	30,521	38,404	37,888	47,542	534,867	671,622	291
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	402	34526	46295	38494	161397	111337	687788	1418615	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Булочка Ванильная	50	50	4,161	4,161	3,913	3,913	29,605	29,605	169,9	169,9	422
Итого за полдник		250	250	4965	73213	96508	80906	352399	252279	1375684	2837338	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	250	25,628	34,778	30,34	40,762	44,424	53,343	553,93	720,064	284
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Салат из квашеной капусты	60	100	1,358	2,256	3,011	5,019	5,108	8,526	55,11	91,86	47
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		530	660	36916	183460	196129	207695	754330	566427	2814118	6457531	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	2542	101,417	128,478	97,232	122,839	399,895	477,167	2863,329	3499,521	
Неделя 1												
День 2												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша молочная вязкая из ячневой крупы	200	250	7,04	8,773	6,608	8,078	41,659	51,408	254,58	313,83	174
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209
Итого за завтрак		540	600	477	9251	6615	8086	41668	51418	65399	65662	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (Вафли)	24	24	0,768	0,768	0,672	0,672	19,464	19,464	82,104	82,104	
итого за 2 завтрак		224	224	1723	19271	13902	16844	102800	122300	212994	213520	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	300	2,461	2,9532	5,2526	6,303	16,371	19,645	123,34	148,008	82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,606	9,134	7,68	9,506	34,492	41,37	236,82	286,72	302
	Гуляш из мяса говядины	90	100	24,254	28,346	23,527	27,047	2,223	2,223	317,32	365,28	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		760	890	38495	76750	51344	76557	286315	294097	426070	575171	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Сдоба обыкновенная	50	50	4,26	4,26	1,694	1,694	29,7	29,7	150,848	150,848	421
итого за полдник		250	250	76990	153500	104387	154813	572630	588194	1003096	1301298	
Ужин	Картофель отварной с луком	150	180	4,31	5,168	5,461	6,696	33,278	39,904	199,925	241,04	126
	Рыба запеченная	90	100	24,174	27,386	6,384	7,067	2,097	2,306	162,97	182,867	230
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	

	Овощи сезонные (помидор солен	60	100	0,66	1,1	0,06	0,1	2,1	3,5	12	20	70
итого за ужин		570	690	181538	342938	220619	323389	1200609	1238572	2206211	2785606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2344	2654	363076	685876	441238	646778	2401218	2477144	4412422	5571212	
Неделя 1												
День 3												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	250	4,935	6,027	6,36	7,647	35,935	44,232	221,155	270,381	182
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
Итого за завтрак		510	572	4940	6033	109	7757	35944	44242	283834	333323	
2 завтрак	Фрукт (Яблоки)	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	338
итого за 2 завтрак		200	200	9880	12066	218	15514	71888	88484	567762	666740	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	300	6,3905	7,6846	4,2155	5,0618	23,1045	27,8558	156,115	187,954	102
	Котлета мясо-картофельные по-хлыновски	90	100	20,838	23,033	27,351	29,474	9,407	10,142	368,247	399,12	454 л
	Каша пшенная вязкая	150	180	6,619	7,9	7,601	9,394	38,009	45,35	246,7	297,26	303
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		760	890	47217	47165	35388	69896	191192	187110	1659968	1521557	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	386
	Булочка «Творожная»	50	50	6,719	6,719	3,416	3,416	26,704	26,704	164,819	164,819	440
итого за полдник		250	250	101153	101049	74197	143213	409088	400924	3484863	3208041	
Ужин	Пюре картофельное	150	180	4,412	5,276	6,337	7,3	31,072	37,308	199,16	236,28	312
	Сельдь с луком	90	100	16,984	18,872	10,949	12,166	3,542	3,936	180,99	201,1	76
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Салат из свеклы отварной	60	100	1,089	1,815	3,669	6,115	6,388	10,648	62,856	104,76	52

	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за ужин		770	890	224989	22825	16939	30475	87526	86982	703266	641620	
					9	3	1	4	6	4	5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2490	2802	449978	45651	33878	60950	17505	17396	140653	128324	
					8	6	2	28	52	28	10	
Неделя 1												
День 4												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	250	5,875	7,205	6,36	7,647	34,966	43,018	221,155	270,381	181
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	9264	10595	7	7655	54949	63002	221166	270655	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (пряник)	24	24	1,152	1,152	0,672	0,672	18,648	18,648	80,592	80,592	
итого за 2 завтрак		224	224	19681	22343	686	15982	12854	14465	523016	621994	
								6	2			
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	300	2,457	2,943	5,187	6,2231	9,762	11,654	98,1	117,44	92
	Макаронные изделия отварны	150	180	5,894	7,01	6,409	7,969	37,469	44,545	230,9	277,64	309
	Печень по-строгановски	90	100	15,052	16,761	11,058	12,37	7,574	8,481	191,017	213,406	255
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		760	890	63493	65118	24039	39946	339526	381613	1237131	1457517	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Ватрушка с повидлом	50	50	3,83	3,83	1,893	1,893	36,404	36,404	175,434	175,434	410
итого за полдник		250	250	126986	13023	49976	81790	71545	79963	2649804	3090576	
					6			6	0			
Ужин	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	180	5,047	6,22	9,348	10,764	38,885	47,553	260,433	312,641	142
	Тефтели рыбные	90	100	21,846	24,24	6,343	7,49	11,541	12,84	191,11	216,254	239
	Икра кабачковая	60	100	1,2	2	5,4	9	5,1	8,5	73,2	122	101 л

	консервированная											
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	итого за ужин	570	690	281337	260946	115643	174353	1481338	1646813	56255119	6775680	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2304	2614	92,327	108,725	73,433	86,601	404,152	477,866	2624,849	3090,896	
Неделя 1												
День 5												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	5,841	7,009	4,815	5,778	28,11	34,131	179,96	217,548	120
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Итого за завтрак	560	622	5846	7015	4924	5888	9	34141	62679	280490	
2 завтрак	Фрукт (Апельсин)	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	338
	итого за 2 завтрак	200	200	11692	14030	9848	11776	18	68282	125444	86	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	300	3,045	3,646	3,127	3,75	22,612	27,069	131,26	157,204	101
	Азу	200	250	23,34	29,163	23,478	29,34	25,056	31,31	405,34	506,515	438 л
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	итого за обед	720	860	26429	60869	46301	23552	47704	163633	250970	664014	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	386
	Булочка Веснушка	50	50	4,106	4,106	3,137	3,137	29,814	29,814	163,269	163,269	429
	итого за полдник	250	250	56964	125844	95744	50246	125222	357080	665367	163427	
Ужин	Капуста тушеная	150	180	4,683	5,616	3,874	4,648	17,966	21,706	127,913	154,067	321

	Оладьи из печени по-Кунцевски	90	100	17,1817	19,066	14,436	15,957	15,632	17,357	261,916	290,122	54-31н
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за ужин		510	590	118809	276568	209842	121141	300128	769309	1720645	444312	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240	2522	89,565	107,824	70,283	82,416	349,466	414,082	2384,156	2812,703	
Неделя 1												
День 6												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Лапшевник с творогом	200	250	18,616	23,205	15,524	19,613	44,785	55,903	396,592	497,017	208
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	22005	26595	15531	19621	64768	75887	396603	497291	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (конфета)	24	24	0,528	0,528	1,104	1,104	20,064	20,064	88,56	88,56	
итого за 2 завтрак		224	224	44539	53719	32166	40346	149600	171838	793298	994674	
Обед	Борщ с картофелем	250	300	2,911	3,519	3,983	4,781	20,962	25,429	131,63	159,184	83
	Котлеты рубленные из птицы	90	100	28,497	31,719	33,716	37,755	12,532	14,217	468,212	524,39	294
	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,435	5,343	6,237	7,77	31,547	37,995	199,81	242,99	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		760	890	125649	148747	108281	123241	391870	448946	2054890	2148655	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50	50	3,347	3,347	1,958	1,958	23,876	23,876	126,43	126,43	406; 467
итого за полдник		250	250	9,147	9,147	6,958	6,958	33,476	33,476	234,43	234,43	

Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,498	9,026	7,667	9,493	33,793	40,671	233,48	283,38	302
	Поджарка из рыбы	90	100	20,374	22,751	8,244	9,089	7,944	8,876	188,2	209,125	231
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Салат из свежих огурцов	60	100	0,499	0,833	3,667	6,113	1,356	2,261	40,218	67,03	20
итого за ужин		570	690	292635	34307	24506	28009	88418	100705	4215576	4572054	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2304	2614	116,679	137,63	102,86	120,24	400,66	475,51	2976,04	3503,21	
Неделя 1												
День 7												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Омлет с картофелем	200	230	14,863	17,077	15,513	17,747	29,376	33,716	316,59	362,919	213
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		510	552	14868	17083	15622	17857	29385	33726	62679	425861	
2 завтрак	Фрукт (Груша)	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	338
Итого за 2 завтрак		200	200	29736	34166	31244	35714	58770	67452	125452	851816	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	300	2,978	3,57	5,849	7,018	14,918	17,874	124,378	149,12	113
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	250	27,502	33,86	32,658	40,231	23,195	28,687	496,998	612,609	290
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	89952	68332	10099	11867	155653	181465	872362	2316364	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Кондитерское изделие (зефир)	24	24	0,192	0,192	0,024	0,024	19,152	19,152	78,24	78,24	
итого за полдник		224	224	180096	13685	20201	23738	33045	38208	174483	463283	
				6	6	9	3	8	2	2	6	

Ужин	Печень запеченная с маслом	90	100	25,64	28,555	18,610	21,021	10,98	12,120	314,952	352,967	254
	Рис отварной	150	180	3,634	4,35	6,23	7,76	37,844	45,27	221,59	267,83	304
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Салат из свежих помидоров	60	100	0,535	0,888	3,731	6,218	2,823	4,679	46,789	77,845	23
Итого за ужин		570	690	364559	303353	426423	502049	717669	797049	3851487	9696607	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2224	2526	106,112	127,11	100,231	120,025	340,964	406,594	2672,035	3183,508	
Среднее значение за первую неделю		2302	2610	106,152	126,042	89,923	105,083	379,575	451,125	2735,651	3225,438	
Неделя 2												
День 8												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	250	5,875	7,205	6,36	7,647	34,966	43,018	221,155	270,381	181
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	6352	7683	7	7655	34975	43028	286554	0	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (Печенье)	24	24	1,8	1,8	2,832	2,832	17,976	17,976	100,104	100,104	
итого за 2 завтрак		224	224	12705	15367	2846	18142	87926	104032	673304	0	
Обед	Борщ	250	300	2,115	2,533	5,154	6,184	9,434	11,288	93,395	111,91	81
	Жаркое по домашнему	200	250	23,859	28,792	24,858	30,409	30,383	38,231	440,904	542,06	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	52112	62787	35717	72890	243298	285212	1880989	0	

Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Булочка Российская	50	50	3,769	3,769	3,934	3,934	30,407	30,407	171,777	171,777	430
итого за полдник		250	250	107993	12934	75373	14971	51700	60083	3933863	0	
Ужин	Бобовые отварные	150	180	17,076	20,542	6,189	7,859	35,685	42,926	266,55	324,34	306
	Кнели из птицы с рисом	90	100	30,816	34,375	36,35	40,095	5,668	6,459	472,09	523,121	301
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		510	590	267262	31698	15693	34739	10953	127102	7867808	523244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2204	2484	534524	63397	31387	694784	219066	254204	1573561	1046488	
					4	0		6	2	6		

Неделя 2

День 9

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	200	10,93	12,848	10,644	12,636	37,43	43,788	291,57	343,02	204		
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381		
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262			
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14		
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209		
Итого за завтрак		510	550	203	13052	10695	12688	16095	59884	11	274			
2 завтрак	Фрукт (Банан)	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	338		
Итого за 2 завтрак		200	200	409	26107	21391	25377	32232	11981	214	740			
									0					
Обед	Суп картофельный	250	300	3,330	3,996	3,134	3,760	26,296	31,555	147,27	176,724	97		
	Биточки из мяса говядины	90	100	19,252	21,46	16,145	17,844	13,482	15,385	277,596	309,57	268		
	Рис отварной	150	180	3,634	4,35	6,23	7,76	37,844	45,27	221,59	267,83	304		
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123			
итого за обед		760	890	27034	56210	62061	72358	14208	28656	278106	178327			
								6	0					
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385		

	Булочка дорожная	50	50	3,766	3,766	6,066	6,066	29,561	29,561	187,365	187,365	425
итого за полдник		250	250	57834	11618	13019	15078	31373	60268	743685	544127	
Ужин	Картофель отварной	150	180	4,321	5,19	4,574	5,532	34,949	41,972	198,424	238,651	310
	Сельдь с луком	90	100	18,809	20,776	11,153	12,378	2,542	2,788	186,02	205,92	76
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	1,399	2,338	2,55	4,251	6,669	11,136	55,576	92,737	53
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		570	690	140197	25548	27621	32383	67162	126125	1804120	148243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2290	2580	99,779	116,452	85,032	96,573	413,329	488,431	2799,02	3257,63	
Неделя 2												
День 10												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев геркулес	200	250	6,445	8,064	7,842	9,628	32,458	40,116	226,57	279,864	182
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	6922	8542	7849	9636	32467	40126	65399	345526	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие (вафли)	24	24	0,768	0,768	0,672	0,672	19,464	19,464	82,104	82,104	
итого за 2 завтрак		224	224	14613	17853	16370	19944	84398	99716	212994	773248	
Обед	Рассольник ленинградский	250	300	2,946	3,525	4,115	4,937	22,382	26,777	139,162	166,6	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,498	9,026	7,667	9,493	33,793	40,671	233,48	283,38	302
	Поджарка	90	100	28,652	31,868	33,501	37,171	5,328	5,941	437,449	485,797	251
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		760	890	69050	80853	78036	91502	25792	30045	100268	203241	
								8	0	1	6	

Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	386
	Ватрушка с творогом	50	50	7,178	7,178	3,615	3,615	25,514	25,514	163,8	163,8	410,468
итого за полдник		250	250	145278	168884	159692	186624	541370	626414	2005470	4064940	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	250	27,042	33,817	18,374	23,01	44,172	55,298	452,21	566,073	284
	Винегрет овощной	60	100	1,031	1,724	6,126	10,21	5,619	9,389	82,736	138,016	67
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		530	660	322013	376693	343884	373248	1152505	1337489	4093758	8834092	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2264	2584	111,534	133,334	102,675	121,309	391,333	468,193	2920,419	3470,742	

Неделя 2

День 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак	Каша молочная вязкая из ячневой крупы	200	250	7,04	8,773	6,608	8,078	41,659	51,408	254,58	313,83	174
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Яйцо вареное	40	40	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5	209
Итого за завтрак		550	612	5	8779	6717	8188	41668	51418	62679	62942	
2 завтрак	Фрукт (Апельсин)	200	200	1,8	0,4	16,2	86	1,8	0,4	16,2	86	338
итого за 2 завтрак		200	200	10	17558	13434	16462	83336	102836	125358	125970	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	300	6,350	7,636	5,635	6,765	23,039	27,777	168,715	203,074	102
	Азу	200	250	23,34	29,163	23,478	29,34	25,056	31,31	405,34	506,515	438 л
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		720	860	6370	71915	55981	39689	21476	23344	419513	961652	

Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Булочка с маком	50	50	4,357	4,357	1,789	1,789	29,672	29,672	151,95	151,95	772 л
итого за полдник		250	250	17097	14818	11375	81172	45920	49657	839134	192341	
Ужин	Каша пшенная вязкая	150	180	6,619	7,9	7,601	9,394	38,009	45,35	246,7	297,26	303
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	120	20,476	24,572	6,192	7,431	6,307	7,569	163,871	196,645	229
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
	Салат «Степной»	60	100	1,126	1,878	6,158	10,263	6,000	9,994	84,718	141,172	25 л
итого за ужин		580	710	62613	32302	24750	18947	98481	10267	192693	418476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2300	2632	125226	64604	49501	37895	19696	20535	385387	836952	
Неделя 2												
День 12												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	5,841	7,009	4,815	5,778	28,11	34,131	179,96	217,548	120
	Какао с молоком	200	200	3,384	3,384	2,8	2,8	19,974	19,974	119,63	119,63	382
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
Итого за завтрак		550	610	9230	10399	4822	5786	19983	54115	11	217822	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие	24	24	1,152	1,152	0,672	0,672	18,648	18,648	80,592	80,592	
итого за 2 завтрак		224	224	19613	21951	10316	12244	58614	12687	80706	516328	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	300	4,4	5,811	7,048	8,589	19,479	24,621	159,97	200,35	84
	Плов из говядины	200	250	24,369	29,629	25,211	30,887	41,793	52,752	491,695	607,701	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,728	0,728	0,013	0,013	27,629	27,629	112,39	112,39	349
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за обед		720	860	64323	80070	52904	63977	20612 9	35875 8	653189	607824	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	200	5,4	5,4	5	5	21,6	21,6	158	158	386
	Булочка домашняя	50	50	3,86	3,86	5,815	5,815	30,765	30,765	190,321	190,321	424
итого за полдник		250	250	128646	16014 0	11162 8	13377 4	44302 3	74828 1	1496857	1406127	
Ужин	Пюре картофельное	150	180	4,412	5,276	6,337	7,3	31,072	37,308	199,16	236,28	312
	Котлета рыбная любительская	90	100	22,741	25,256	5,083	5,648	6,310	7,152	162,632	181,22	390 л
	Салат из солёных огурцов с луком	60	100	0,3504	0,585	3,14	5,233	1,522	2,542	38,045	63,432	17 л
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		570	690	284917	35186 9	23467 6	27842 9	92495 0	154356 4	3259861	294119 7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2314	2634	569834	70373 8	46935 2	55685 8	18499 00	30871 28	651972 2	588239 4	
Неделя 2												
День 13												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша молочная жидкая из кукурузной крупы	200	250	5,79	7,098	6,4455	7,7541	33,484	41,161 8	215,455	263,241	182
	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,102	0,102	15,05	15,05	62,668	62,668	376
	Сыр твердый	20	22	5,06	5,52	6,38	6,96	0	0	80,08	87,36	15
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		510	572	5	7104	109	110	33493	10	278134	326183	
2 завтрак	Фрукт свежий (Груша)	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94	94	338
Итого за 2 завтрак		200	200	10	14208	218	220	66986	20	556362	652460	
Обед	Суп с картофельный с клецками	250	300	4,641	5,619	5,509	6,432	27,471	33,093	178,207	212,963	108
	Рагу из птицы	200	250	25,258	28,70	28,236	31,896	24,702	31,251	454,08	527,125	289
	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	0	0	30,36	30,36	121,44	121,44	648 л
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
итого за обед		720	860	29919	34035	34181	38768	18614 5	64384	129101 3	204513 1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	385
	Сырники с морковью	50	50	7,902	7,902	8,031	8,031	18,878	18,878	179,72	179,72	221
итого за полдник		250	250	67740	75972	76398	85572	39116 8	14764 6	258213 4	409037 0	
Ужин	Тефтели из печени и риса с соусом	90/50	100/50	12,491	13,796	13,348	14,999	16,205	17,861	235,265	261,986	465 л, 582 л
	Капуста тушеная	150	180	4,651	5,567	5,495	6,352	17,948	21,625	142,542	169,16 8	321
	Кофейный напиток	200	200	0,198	0,198	0,044	0,044	16,086	16,086	65,51	65,51	381
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	3,6	5,4	1,2	1,8	17,6	26,4	82	123	
Итого за ужин		560	640	152820	17150 5	17168 3	19253 9	83257 5	35086 4	554215 7	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240	2522	305640	34301 0	34336 6	38507 8	16651 50	70172 8	110843 14	246	
Неделя 2												
День 14												
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	250	6,36	7,948	6,895	8,44	39,985	49,479	247,93	306,3	175
	Чай с лимоном	200	200	0,472	0,472	0,11	0,11	15,29	15,29	65,388	65,388	377
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15	0,13	0,13	64,7	64,7	14
	Батон пшеничный	90	100	6,75	7,5	2,61	2,9	46,26	51,4	235,8	262	
Итого за завтрак		500	560	477	8426	6902	8	39994	49489	65399	65662	
2 завтрак	Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	389
	Кондитерское изделие Конфет	24	24	0,528	0,528	1,104	1,104	20,064	20,064	88,56	88,56	
итого за 2 завтрак		224	224	1483	17381	14908	1120	10005 2	11904 2	130890	131416	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	2,635	3,180	6,877	8,334	12,54	15,126	123,885	149,794	88
	Птица отварная	90	100	34,062	37,891	34,412	38,277	0,164	0,205	445,88	496,065	288
	Макаронные изделия отварны	150	180	5,894	7,01	6,409	7,969	37,469	44,545	230,9	277,64	309
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,508	0,845	3,707	6,179	2,190	3,643	43,917	73,152	24

2	хлеб пшеничный	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	166,2	218	150	200	152,314	202,571
3	Мука пшеничная	34	34	40,1	40,4	30,9	30,9	48,8	53,5	54,8	57,2	31,5	32,2	27,4	32,4	38,214	40,086
4	Крупа, бобовые	75,03	94,11	98,41	120,07	104,445	126,423	35,43	43,422	4,95	5,94	104,35	125,614	50,49	60,39	67,586	82,281
5	Макаронные изделия	10	12	0	0	0	0	53	63	20	24	49	61,2	0	0	18,857	22,885
6	Картофель	257,04	308,16	149,04	178,84 8	187,56	223,2	167,0 4	198,72	169,2	207,36	66,672	76,752	190,8	209,52	169,62	200,37
7	Овощи	208,04 8	290,17 6	362,84	457,09 6	279,58 8	387,21 6	258,5 4	331,88	535,2	643,38	382,38 2	514,00 2	286,74 6	409,14 6	177,59	237,02 8
8	Фрукты	340	340	12,8	12,8	376	376	12,8	12,8	340	340	12,8	12,8	180	180	92,914	92,914
9	Сухофрукты	0	0	20	20	0	0	20	20	1,8	1,8	20	20	0	0	8,8286	8,8286
10	Соки, напитки	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	85,714	85,714
11	Мясо 1 категории	80,25	112,5	96	112,5	74,25	82,5	0	0	80,25	100,27 5	0	0	0	0	47,25	58,254
12	Субпродукты (печень)	0	0	0	0	0	0	74,4	82,77	69,75	77,376	0	0	130,2	145,08	39,193	43,604
13	Птица 1 кат	92,16	115,2	0	0	0	0	0	0	0	0	102,38 4	113,76	93,6	115,2	41,163	49,166
14	Рыба	0	0	69	78,2	54,288	60,32	58,88	65,32	0	0	55,2	61,64	0	0	33,909	37,926
15	Молоко	311	336	411	436	132,6	156,6	411	431	125	150	334,4	337	211	211	276,57 1	293,94 3
16	Кисломолочный продукт	0	0	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	0	57,143	57,143

17	Творог (5-9%)	0	0	0	0	13,27	13,27	0	0	0	0	66	82	0	0	11,324	13,61
18	Сыр	21,34	23,28	0	0	21,34	23,28	0	0	21,34	23,28	0	0	21,34	23,28	12,194	13,303
19	Сметана	0	0	0	0	0	0	12,2	14,8	0	0	3,8	4,7	12,5	15	4,071	4,928
20	Масло сливочное	24,6	29,6	30,61	35,11	31	36	25,2	28,3	18,2	21,6	35,7	40,2	26	31,7	27,33	31,787
21	Масло растительно	13,55	18,85	14,48	15,98	19,55	23,25	23,65	27,25	12,45	13,95	14,55	18,65	18,65	23,15	16,697	20,154
22	Яйцо	3	3	51,33	51,33	12,2	12,5	2,6	2,6	16,3	18	6,8	8,4	89	102,3	25,89	28,304
23	Сахар	48,7	52,7	61,7	64,3	44,2	46,2	56,6	58,6	45,6	48,6	54,5	56,5	30	30	48,757	50,986
24	Кондитерское изделия	0	0	24	24	0	0	24	24	0	0	24	24	24	24	13,714	13,714
25	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	Какао-порошок	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	0,8571	0,8571
27	Кофейный напиток	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	1,1429	1,1429
28	Дрожжи пекарные	0,6	0,6	0,6	0,6	0,3	0,3	0,4	0,4	0,36	0,36	0,3	0,3	0	0	0,3657	0,3657
29	Соль йодированная	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7
30	Специи	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02

Накопительная ведомость продуктов питания

за вторую неделю (с по VIII по XIV день)

№ п/п	Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего) г на одного человека														В среднем за 7 дней			
		понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье		7-11 лет	12-18 лет		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	Хлеб ржаной	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120		
2	хлеб пшеничный	150	200	166	218	150	200	150	200	157	208	150	200	150	200	153,28	203,71		
3	Мука пшеничная	15	20	29,3	29,3	33,5	33,5	31,9	31,9	39	39	33,7	33,7	31,3	35,9	32,1	32,757		
4	Крупа, бобовые	108,69	131,73	50,49	60,39	91,27	111,22	116,8	2	141,57	60,39	78,012	43,59	52,203	35,64	44,55	72,412	88,525	
5	Макаронные изделия	0	0	53	62	0	0	0	0	20	24	0	0	53	63	18	21,285	71	
6	Картофель	123,12	154,8	252	281,592	242,136	303,768	156,96	199,872	155,52	187,2	138,96	172,8	133,92	160,56	171,80	208,65	23	6
7	Овощи	243,076	292,88	223,368	308,216	228,144	305,292	241,224	326,696	336,088	441,212	615,744	732,804	357,943	488,333	164,52	215,56	67	19
8	Фрукты	12,8	12,8	368,952	388,316	12,8	12,8	340	340	12,8	12,8	180	180	12,8	12,8	70,393	14	71,688	
9	Сухофрукты	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	0	0	20	20	11,428	57	11,428	57
10	Соки, напитки	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	114,28	114,28		

																57	57
11	Мясо 1 категории	80,25	96	67,5	75	111	123,45	80,25	100,275	80,25	96,75	0	0	81	81	71,464 29	81,782 14
12	Субпродукты (печень)	0	0	0	0	115,32	144,15	0	0	0	0	44,64	49,29	0	0	22,851 43	27,634 29
13	Птица 1 кат	118,8	132,48	0	0	0	0	0	0	0	0	86,4	96,48	134,64	149,76	48,548	54,102
14	Рыба	0	0	60,9	67,28	0	0	56,58	67,896	58,88	65,32	0	0	0	0	25,194 29	28,642 29
15	Молоко	423	444	222	223	200	225	311	336	233	258	311	331	411	436	301,57 14	321,85 71
16	Кисломолочный продукт	0	0	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	0	57,142 86	57,142 86
17	Творог (5-9%)	0	0	0	0	18	18	0	0	0	0	35,5	35,5	0	0	7,6428 57	7,6428 57
18	Сыр	0	0	21,34	25,22	0	0	21,34	23,28	0	0	21,34	23,28	0	0	9,1457 14	10,254 29
19	Сметана	0	0	0	0	0	0	0	0	8	10	0	0	8	10	2,2857 14	2,8571 43
20	Масло сливочное	34	37,3	35,7	39,8	35,7	41	22,2	27,2	29,6	35	28,5	33,3	30	33	30,814 29	35,228 57
21	Масло растительное	12,25	15,25	15,15	18,25	24,15	31,45	16,25	22,25	15,75	20,75	17,7	20	11,35	15,25	16,085 71	20,457 14
22	Яйцо	2,436	2,436	34,8	34,8	2,958	2,958	34,8	34,8	8,7	9,57	22,707	23,925	5,742	5,742	16,020 43	16,318 71

23	Сахар	64,6	66,6	36	36	57,6	59,6	44,3	46,7	61,6	63,9	48	51	57	59	52,728 57	54,685 71
24	Кондитерское изделие	24	24	0	0	24	24	0	0	24	24	0	0	24	24	13,714 29	13,714 29
25	Чай	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	Какао-порошок	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	1,1428 57	1,1428 57
27	Кофейный напиток	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	0,8571 43	0,8571 43
28	Дрожжи пекарные	0,8	0,8	0,7	0,7	0,4	0,4	0,6	0,6	0,3	0,3	0	0	0,3	0,3	0,4428 57	0,4428 57
29	Соль йодированная	3	5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7
30	Специи	2	2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,35	0,35	0,02	0,02	0,02	0,02	0,075	0,075

Среднее количество продуктов питания, пищевых энергетических и минеральных веществ, витаминов, полученных за период 14 дней на 1 ребенка в нетто (г)

Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто		Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто	
	7-11лет	12-18лет		7-11лет	12-18лет
Хлеб ржаной	80	120	Сахар	50,743	52,836
Хлеб пшеничный	152,8	203,143	Кондитерские изделия	13,71415	13,71415
Мука пшеничная	35,157	36,422	Чай	2	2
Крупы, бобовые	70	85,403	Какао-порошок	1,000022	1,000022
Макаронные изделия	18,429	22,086	Кофейный напиток	0,999979	0,999979
Картофель	170,712	204,511	Дрожжи пекарные	0,404307	0,404307

Овощи	171,06	226,295	Соль йодированная	5	7
Фрукты свежие	81,65365	82,30115	Специи	0,0475	0,0475
Сухофрукты	10,12879	10,12879	Белки	105,183	124,492
Соки, напитки	100,0021	100,0021	Жиры	92,181	111,961
Мясо 1 категории	59,357	70,01779	Углеводы	378,052	449,746
Субпродукты (печень)	31,02193	35,61886	Килокалории	2734,477	3225,045
Птица 1 кат	44,85622	51,63436	Витамин С (мг)	127,454	149,123
Рыба, сельдь	29,552	33,284	Витамин А (мг)	3,658	4,239
Молоко	289,071	307,9	Витамин В1 (мг)	1,540	1,885
Кисломолочная прод	57,14293	57,14293	Витамин Е (мг)	19,267	24,013
Творог (5-9%)	9,484	10,626	Кальций Са (мг)	868,304	977,26
Сыр	10,67	11,77843	Фосфор Р (мг)	1797,963	2128,1
Сметана	3,179	3,893	Магний Mg (мг)	426,856	513,318
Масло сливочное	29,072	33,508	Железо Fe (мг)	26,621	32,334
Масло растительное	16,391	20,306	Калий К (мг)	4327,383	5119,452
Яйцо	20,955	22,312	Натрий Na (мг)	4619,27	6158,178

Исполнили: Шеф-повар: _____ Гузенко Н.Г.

Медсестра: _____ Гончарова А.С.

Среднее количество продуктов питания, пищевых энергетических и минеральных веществ, витаминов, полученных за период 14 дней на 1 ребенка в нетто (г)

Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто		Наименование группы пищевой продукции	Количество в граммах нетто	
	7-11лет	12-18лет		7-11лет	12-18лет
Хлеб ржаной	80	120	Сахар	50,741	52,836
Хлеб пшеничный	152,8	203,143	Кондитерские изделия	13,71415	13,71415
Мука пшеничная	35,157	36,422	Чай	2	2
Крупы, бобовые	70	85,403	Какао-порошок	1,000022	1,000022
Макаронные изделия	18,429	22,086	Кофейный напиток	0,999979	0,999979
Картофель	170,712	204,511	Дрожжи пекарные	0,404307	0,404307
Овощи	171,06	226,295	Соль йодированная	5	7
Фрукты свежие	81,65365	82,30115	Специи	0,0475	0,0475
Сухофрукты	10,12879	10,12879	Белки	105,183	124,492
Соки, напитки	100,0021	100,0021	Жиры	92,181	111,961
Мясо I категории	59,357	70,01779	Углеводы	378,052	449,746
Субпродукты (печень)	31,02193	35,61886	Килокалории	2734,477	3225,045
Птица I кат	44,85622	51,63436	Витамин С (мг)	127,454	149,123
Рыба, сельдь	29,552	33,284	Витамин А (мг)	3,658	4,239
Молоко	289,071	307,9	Витамин В1 (мг)	1,540	1,885
Кисломолочная прод	57,14293	57,14293	Витамин Е (мг)	19,267	24,013
Творог (5-9%)	9,484	10,626	Кальций Са (мг)	868,304	977,26
Сыр	10,67	11,77843	Фосфор Р (мг)	1797,963	2128,1
Сметана	3,179	3,893	Магний Mg (мг)	426,856	513,318
Масло сливочное	29,072	33,508	Железо Fe (мг)	26,621	32,334
Масло растительное	16,391	20,306	Калий К (мг)	4327,383	5119,452
Яйцо	20,955	22,312	Натрий Na (мг)	4619,27	6158,178

Исполнили:

Шеф повар:

Гузенько


Гузенько Н.Г.

Медсестра:

Гончарова

Гончарова А.С.

**В журнале пронумеровано,
прошнуровано
и скреплено печатью
22 страницы**

Директор  В.П.Алатарцев

