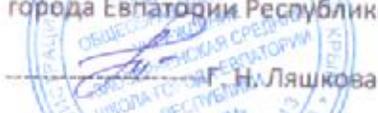


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым


Г. Н. Ляшкова

«11» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»


С.В. Павицкая

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ- СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ)
12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

2024

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	14	36,9	208,2	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	20	7,4	9,6	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	605	39,7	51,3	108,6	777,6	0,32	4,6	186	1,9	657	809,6	234,2	6

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300/50	10,1	9,9	15,7	292,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	110	8,1	13,2	0,7	154,5	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1125	27,7	27,7	152,1	1079,1	7,6	35,2	18	2,5	139,7	619,7	343,8	16,9
	ИТОГО		67,4	79	260,7	1856,7	7,9	39,8	204	4,4	796,7	1429,3	578	22,9

День: Вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК													
40	Салат из белокочанной капусты	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	106	42,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
386	Йогурт	140	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	0,9	0,2	8,4	24,2	0,02	-	-	0,2	5,4	18,3	42,8	0,6
	Всего:	621	55,4	42,8	90,5	816,7	8,4	14,7	202,8	0,9	343,5	423,5	127,6	3,6

обед -

71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной	305	3,1	8,6	20,9	318	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	110	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1080	25,2	23,9	161,8	1015,7	7,3	39,5	75	4,0	147,4	339,9	212,4	10,8
	ИТОГО		80,6	66,7	252,3	1832,4	15,7	54,2	277,8	4,9	490,9	763,4	340	14,4

День: Среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	150	0,8	-	23,4	106	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	665	80,5	28,1	111,8	694,6	0,3	20,2	118,6	1,1	414,3	442,9	159,2	8,3

Обед

71	Огурцы, помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник со сметаной т\о	305	3,2	7,6	22,7	172,5	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	21,3	18,1	19,3	315,7	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	Всего:	890	34,4	33,6	139,9	980	7,4	35,9	40	5,7	123,6	331,6	203,5	26,4
	ИТОГО		114,9	61,7	251,7	1674,6	7,7	56,1	158,6	6,8	537,9	774,5	362,7	34,7

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,9	13,6	14,8	116	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	20	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:	700	26,2	31	129	804	0,28	6,06	219,3	1,04	548,3	624,6	143,6	7,34

Обед

52	Салат из свеклы отварной	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с горохом	300	7,9	3,9	23,8	214	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
128	Картофельное пюре с маслом	180	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
281	Биточек мясной паровой	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	120	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1050	29,3	20,1	142,7	833	8,5	200,5	37,1	2,3	239,4	723,2	228,7	12,2
	ИТОГО		55,5	51,1	271,7	1637	8,8	206,6	256	3,3	787,7	1356,6	372,3	19,5

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
290	Печень тушенная в соусе	105	14,5	15,6	26,6	279,5	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	ВСЕГО	740	26,5	33	104,4	721,1	0,23	3,8	158,1	0,9	447,6	502,4	189,1	4,5

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	300	2,3	3,2	14,5	102,8	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	250	26,3	30,2	31,5	538,6	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1035	37	34,4	146,4	978	0,8	71,7	-	4,4	167,6	284,1	272	15,6
	ИТОГО		63,5	67,4	251	1699,1	1,03	75,5	158,1	5,3	615,2	786,5	461,1	20,1

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Омлет с морковью	150	8,2	37,6	4,2	326	0,12	0,2	266,2	-	182	326,6	36	5,2
280	Фрикадельки с соусом	100	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	Всего:	715	22,2	25,5	99	783,2	0,35	31	367,5	1	632	787,8	215,7	10,2

Обед

75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	305	9,7	4,7	25,2	187,7	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	18,7	24,9	14,9	364,4	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	160	1,7	2,9	3	171,4	0,02	-	24	-	31,3	102,3	15,6	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1050	37,9	33,5	125,7	979,3	7,4	28,5	35,7	2,4	223,3	751,9	250,2	12,2
	ИТОГО		60,1	59	224,7	1762,5	7,7	59,5	403,2	3,4	855,3	1539,7	465,9	22,4

День : вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша молочная пшеничная с маслом	220	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	595	28,4	22,1	96,7	586,3	0,16	3,7	212	0,9	613,1	520,8	135,4	3,9

Обед

71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	300	9,8	4,9	29,7	26,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	110	16,3	12,8	14,2	237,6	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	180	3,1	10,4	22,9	354	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1075	37,7	29,1	167,2	1045,1	0,41	36,2	99,1	6	248	671,2	217,7	14
	ИТОГО		66,1	51,2	263,9	1631,3	0,57	39,9	311,1	6,9	861,1	1192	353,1	17,9

День: среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
338	Фрукты свежие	150												
	всего	665	34,9	48,7	98,8	578,8	0,3	4,6	90	0,9	1041,8	1063,6	219	2,9

Обед

71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	305	3,2	8,6	21	325,4	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	840	31,9	31	146,5	989	0,3	35,1	12,9	4,1	145,9	340,4	216	10,8
	ИТОГО		66,8	79,7	245,3	1567,8	0,6	39,7	102,9	5	1187,7	1404	435	13,7

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	Суфле из кур	110	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
15	Сыр твёрдый	20	4,6	5,8	-	71,6	0,02	0,4	104	0,2	176	134	14	0,2
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,3	26,3	139,7	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	Всего:	625	30,4	35,8	95,1	757,5	7,24	12,3	231,3	1,1	635,2	658,2	210,2	7,9

Обед

40	Салат витаминный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
103	Суп картофельный с рисом и птицей	320	15,8	29,9	39,2	232,8	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
260	Гуляш мясной	100	16,1	18,4	3	246,8	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1
128	Картофельное пюре с маслом	200	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,7	-	14,8	50,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1100	49,4	58,5	165,9	1019,8	8,9	111,5	43,7	2,6	199,4	583	250,8	13,8
	ИТОГО		79,8	94,3	261	1777,3	16,1	123,8	275	3,7	834,6	1241,2	461	21,7

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
283	Пудинг мясной	100	27,5	10,9	1,1	298,1	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
139	Капуста тушеная	180	3,6	6,6	14,2	138,6	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	120	5,1	15,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	ВСЕГО	752	38,2	21,8	71,1	650,5	7,2	36,5	82	0,9	374,7	475,8	183,3	16,5

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский с мясом	325	21,8	9,9	7,3	291,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	130	26,1	4	9,3	254,8	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	180	4,4	6,6	45	258,5	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	1070	60	21,5	142	927,8	7,3	141,3	55,2	3,9	159,4	312,2	177,8	9,1
	ИТОГО		98,2	43,3	213,1	1578,3	14,5	177,8	137,2	4,8	534,1	788	361,1	25,6

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сироты старше 12 лет

Норма 60-65%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн ее
300-325	молочные	265	260	220	300	300	365	300	365	310	200	289
7-8	сыр	20			16			25		20		8
66-71	Мясо, субпрод.	133	51			79	100		79	79	100+25	65
30-32	Куры 1 кат , филе кур			74	112					36+69		29
180-195	фрукты	187	180	180	187	180	180	187	180	180	187	183
58	БЕЛКИ	67,4	80,6	144,9	55,5	63,5	60,1	66,8	66,1	79,8	98,2	75
60	ЖИРЫ	79	66,7	61,7	51,1	67,4	59	79,7	51,2	94,3	43,3	65
249	УГЛЕВОДЫ	260,7	525,3	251,7	271,7	251	224,7	245,3	263,9	261	213,1	176
1768	ККАЛ	1856,7	1832,4	1674,1	1637	1699,1	1762,5	1567,8	1631,3	1777,3	1578,3	1701,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777237

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025