



Наставник Р.К.

Директор
Абрамова Т.Ю.
(подпись)
(ф.и.о.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в образовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
1	Суп картофельный с овощами	60	13,30	16,20	127,30	714,60	42,00	60,00	156,00	3,00	0,24	0,12	0,00	70,5	0	0
2	Пюре картофельное	225	17,10	17,30	43,43	398,70	21,40	49,50	716,00	2,47	0,08	0,16	0,81	297,25	8,33	43,5
3	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	30,7	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,80	0,48	14,80	76,60	8,00	5,60	26,00	0,44	0,04	0,02	0,00	37,2	0	0
5	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,27	12,39	61,0	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0
Итого за прием		555	36,67	34,25	205,12	1278,10	92,40	134,40	453,40	7,88	0,41	0,33	1,97	507,65	8,33	43,50

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
1	Суп картофельный с овощами	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
2	Пюре картофельное	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
3	Чай с сахаром	2007	7,06	5,06	43,60	269,33	14,66	9,33	53,33	0,93	0,08	0,04	0,00	70,66	0,13	27,73
4	Хлеб ржаной	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0	0
5	Хлеб пшеничный	30	3,50	0,60	18,50	93,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,04	46,5	0	0
6	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		897	38,20	16,45	128,53	842,38	91,61	83,58	338,57	5,91	0,44	0,25	7,08	799,36	2,63	47,68

Дети: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
1	Суп картофельный с овощами	50	1,25	3,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50	0,25	8,96
2	Пюре картофельное	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
3	Чай с сахаром	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
4	Хлеб ржаной	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
5	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	93,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0
6	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
Итого за прием		557	18,13	18,83	71,16	525,98	126,53	82,25	286,55	4,31	0,34	0,28	55,35	1221,50	7,38	120,36

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
1	Суп картофельный с овощами	250/10	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
2	Пюре картофельное	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	121,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9	0	0
3	Чай с сахаром	180/7	9,84	8,28	43,08	236,68	16,80	144,00	216,00	4,80	0,25	0,14	0,00	262,8	4,2	26,76
4	Хлеб ржаной	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
5	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	93,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,05	0,02	0,00	46,5	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,0	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0
Итого за прием		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

День: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи, наименование блюда		Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Заправка					Ca	Мg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг		
294	салатники	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
54-66-2030	салат из овощей и фруктов	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	9
692	картофельный суп	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
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	

Принем пищи, наименование блюда		Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Заправка					Ca	Мg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг		
132	расходный напиток 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	
462	тефтели куриные	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	1,57	0,413	
224	рыба из овощей	200	12,13	14,53	21,06	284,00	44,53	42,51	0,00	1,42	0,10	0,10	9,88	0	0	0	
ТК № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,03	21,76	91,55	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,6	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	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	
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	585,02	2,50	21,21	

День: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи, наименование блюда		Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Заправка					Ca	Мg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг		
ТК № 5	фрукт	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	
ТК № 14	напиток отварной	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	
332	мороженное из вареного отварного	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	
54-311-2020	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	
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	
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	
Итого за прием		635	29,90	7,53	79,52	511,50	65,90	104,64	253,76	6,91	0,21	0,15	15,88	770,90	0,12	24,96	

Принем пищи, наименование блюда		Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Заправка					Ca	Мg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг		
148	суп из овощей и картофеля	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	
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	
512	рис отваренный	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	
54-311-2020	чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,10	1,16	30,2	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	0,09	0,00	117,50	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	

День: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи, наименование блюда		Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Заправка					Ca	Мg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг		
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	

№ п/п	Присм пища, наименование блюда	Видов, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
15	Зеленый горошек из супа	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,30	11,40	89,44	1,02	0,05	0,08	1,13	109,5	0	0
593	Омлет с грибами из супа	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	0,36
332	Морковный суп с картофелем	200	7,06	5,60	4,60	269,33	14,66	9,35	53,33	0,93	0,08	0,04	0,00	70,66	0,13	27,7
ТЕК №12	Напиток с витамином "Виталит НКС"	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,30	28,00	0,02	0	0
ТК №1	Хлеб пшеничный	30	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
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
Итого за присм		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	28,06

№ п/п	Присм пища, наименование блюда	Видов, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
34	Сметана	20	2,02	5,17	13,76	109,80	28,98	25,07	71,50	1,22	0,07	0,07	14,58	417,17	0	0
ТК №4	Жирок из супа	250	23,30	7,70	19,40	241,10	35,50	10,30	214,40	2,40	0,12	0,14	12,50	821,1	19	19
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	0,00
ТК №2	Хлеб ржаной	30	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,40	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0
Итого за присм		785	32,08	13,83	87,98	611,90	145,28	126,67	391,60	5,83	0,33	0,37	31,28	1379,22	19,00	19,00

№ п/п	Присм пища, наименование блюда	Видов, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
54-73-2020	Суп из свежих овощей с картофелем и сметаной	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
394	Тертая морковь	50	7,80	6,70	8,80	127,33	169,66	18,53	13,70	86,90	0,49	0,70	25,02	125,51	39,52	44,23
570	Картофельное пюре	700	4,33	7,00	26,33	185,83	53,33	38,33	113,33	1,36	0,17	0,15	13,60	833,33	1,033	38,33
54-37-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,50	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК №1	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	9,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,60	27,9	0	0
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
Итого за присм		557	17,16	19,29	66,59	510,56	218,99	118,11	211,68	90,63	0,76	0,92	68,83	2420,03	40,80	91,54

№ п/п	Присм пища, наименование блюда	Видов, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
124	Суп из свежих овощей с картофелем и сметаной	250	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	16,15	37,90	0,60	0,04	0,04	6,8	327,6	0	18,6
437	Гуляш 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
512	Рис отваренный	180	4,14	6,48	41,90	247,46	7,20	27,60	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00	53,1	8,37	24,9
54-47-2020	Чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,50	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	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
ТК №2	Хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,50	82,00	18,80	19,40	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00	0	0
Итого за присм		805	29,90	29,14	97,80	780,16	132,35	97,45	387,00	5,95	0,25	0,28	17,40	843,40	9,27	48,00

№ п/п	Присм пища, наименование блюда	Видов, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные вещества (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг
ТК №12	Суп 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	0,00
ТК №14	Пюре из картофеля	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
297	Каши гречневая вязкая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	141,00	216,00	4,80	0,25	0,14	0	0	0	26,76
692	Кофеинный 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
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

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	47,50	0	0
Итого за прием		557	37,11	13,76	78,76	589,73	170,63	295,29	516,44	8,83	0,39	0,36	6,49	623,10	1,80	35,76

Присев пищи, наименование блюда		Выход, г	Время, г	Жиры, г	Углеб-ды, г	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
148	суп лапша домашняя	250	2,60	4,33	11,60	98,25	11,60	7,75	0,00	0,45	0,03	0,03	0,60	0	0	0
ТТК № 1	пюре картофельное	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
ТК № 44	котлет	100	50,00	32,00	35,00	680,00	1220,00	150,00	960,00	1,00	0,40	2,00	6,00	1470	0	0
54-3тп-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
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0	46,5	0	0,00
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	57,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,50	0	0
Итого за прием		800	62,04	49,73	134,77	1288,61	1296,95	257,44	1153,39	5,05	0,62	2,14	9,70	1896,70	0,00	0,00

День: 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присев пищи, наименование блюда		Выход, г	Время, г	Жиры, г	Углеб-ды, г	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
294	сырники	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,36	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,29	0	0	0,09
311	каша молочная "Лужок"	150/4	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	37,39
54-3тп-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
ТК № 5	фрукты	140	0,56	0,56	7,96	57,48	11,76	16,34	24,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	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	51,70	2,18	0,14	0,15	4,00	261,12	3,07	37,39

Присев пищи, наименование блюда		Выход, г	Время, г	Жиры, г	Углеб-ды, г	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
132	досадине декартской со сметаной	250/10	2,14	3,30	15,18	121,15	15,70	22,70	64,00	0,86	0,07	0,06	6,77	418	0,9	20,75
462	терфалле крупяные	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
332	макаронные изделия отварные	200/7	7,06	3,60	43,40	267,23	14,66	9,33	53,33	0,93	0,08	0,04	0,00	70,6	0,13	27,73
693	рыба с молоком	200	1,60	1,40	8,40	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	31,3	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	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	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	53,39

День: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присев пищи, наименование блюда		Выход, г	Время, г	Жиры, г	Углеб-ды, г	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
54-7з-2020	салат из свежих капусты	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	жареное из птицы	252/200	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	котлет из свежих овощей	200	0,16	0,16	18,93	74,42	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,43	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	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	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		558	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

Присев пищи, наименование блюда		Выход, г	Время, г	Жиры, г	Углеб-ды, г	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг	
38	суп с картофелем	250	5,78	4,18	14,25	117,58	13,00	16,00	45,00	0,68	0,06	0,05	4,6	277,5	1,19	12,85
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

512	рас. ерхуленный	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	репитер. лимонид	200	0,20	0,00	19,80	77,60	7,11	2,49	7,20	0,11	0,01	0,01	5,28	20,8	0	0
ТК № 1	кред. пивенция	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	19,60	62,80	1,36	0,07	0,03	0,00	84,00	0	0
	Итого за нрса	800	49,24	16,13	116,37	713,03	75,68	96,31	330,90	3,98	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 (суточные)

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 (защитка + общ. -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