

Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного питания»



А.Н. Самсонов

« 08 » 10 2024 год

Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»

рационов питания общеобразовательных школ г. Ачинска

по возрастным нормам питания

11-18 лет

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет																	
		Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
		Выход порции, г	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	12	13	14	15			
	2																		
	<u>Завтрак</u>																		
390 сб.2005г	Каша пшеничная, жид. мол. с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	29	0,13						
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8						
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	21,34	0,47						
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,15	1,77						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9					
	ИТОГО:		22,11	26,85	94,82	700,9	0,56	6,58	0,195	0,949	470,9	74,79	4,27						
	<u>Обед</u>																		
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	69,75	1,31						
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25					
637 сб.2005г	Цыпленок отварной	100	11,18	5,3	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95					
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45					
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33					
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99					
	ИТОГО:		31,43	17,11	107,99	793,2	0,578	54,3	0,27	9,2	323	571,8	188,8	7,43					
	<u>Полдник</u>																		
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9					
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	Фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16					
	ИТОГО		15,22	11,89	44,38	332,2	0,17	3,93	0,09	0,31	305	287,9	62,66	1,26					
	ВСЕГО:		68,76	55,85	247,19	1826	1,31	64,81	0,555	10,459	1099	1354	326,2	12,96					

2 день

		Возраст детей 11-18 лет														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жары	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
14 сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02		
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
413 сб.2005г	Макаронные отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33		
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26		
	ИТОГО:		24,13	20,19	113,99	765,9	0,661	6,28	0,088	6,86	229,6	648,8	301,9	7,49		
	Обед															
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
196 сб.2005г	Рас-сольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08		
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68		
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,41	16	80,5	0,06				13,2	36,2	16	1,23		
	Фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	ИТОГО:		21,87	33,55	154,63	985,5	0,359	20,65	0,08	1,87	166,2	418,6	148,2	7,62		
	Полдник															
	кондитерское изделие	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	ИТОГО:		6,56	15,46	32,68	298	0,13	1,13	0,04	0,2	336,7	310,9	42,22	0,5		
	ВСЕГО:		52,56	69,2	301,3	2049	1,15	7,41	0,208	8,73	732,5	1378	492,3	15,61		

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции, г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
		3	4	5	6	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2																
	Завтрак																
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3		0,09	0,48	0,18	0,84		293,3	420	44,4	1,2	
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом. с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448		0,08	0,38	0,12	1,6		242	376,4	44,8	1,24	
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81		0,04	1,33	0,01	0,1		126,6	92,8	15,4	0,41	
	фрукт свежий	46	0,32	0,07	3,01	14,9		0,014	22,08		0,08		12,5	6,2	3,68	0,11	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4		0,06					9,2	33,6	13,2	0,76	
	ИТОГО:		50,41	51,27	122,23	1130		0,284	24,27	0,31	2,62		683,6	929	121,5	3,72	
	Обед																
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129		0,02	11,28	0,05	1,75		46,12	48,5	25,08	0,6	
99 сб.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	123			0,14	0,15			0,05				
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388		0,1	1,04	91,4			55,54	97,54	20,8	1,42	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7		0,16	21,78	0,031	0,118		44,37	103,9	33,3	1,1	
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4	27,7	113	113		0,002	0,4				31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7		0,11					16,1	58,8	23,1	1,33	
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3		0,08					14,5	45,25	20	1,4	
	фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8		43,35	0,02		0,112		17,7	8,7	5,2	0,155	
	ИТОГО:		25,33	48,854	148,49	1201		43,822	34,66	0,13	1,98		226,2	378,1	133,5	7,205	
	Полдник																
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8		0,01		0,02			4,5	18,36	3,3	0,27	
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104		0,08	1,13	0,04	0,2		252	190	29,46	0,2	
	фрукт свежий	28	0,112		0,084	12,88		0,03	6		0,26		22,8	19,3	14,4	1,76	
	ИТОГО:		5,712	6,4	9,484	175,7		0,11	7,13	0,04	4,6		274,8	209,3	43,86	1,96	
	ВСЕГО:		81,45	106,52	280,20	2507		44,216	66,06	0,48	4,6		1185	1516	298,8	12,89	

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет													
		Выход порции			Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
		порции	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Застрап														
15сб2011г	Сыр порционный	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2	
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5	
413 сб2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33	
377 сб.2011	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77	
	ИТОГО:		27,73	28,57	106,23	740,1	8,596	15,58	10,119	12,912	127,1	633,8	273,7	21,45	
	Обед														
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31	
187 сб.2005г	Пирог из св.кап. с картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8	
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,8	44,06	0,88	
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56	
868 сб.2005г	Компот из сухих фруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4	
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08	
	ИТОГО:		27,65	19,18	137,34	824,9	0,563	42,37	0,107	8,329	275,2	708,9	200,6	8,13	
	Должник														
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9	
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067	
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4	
	ИТОГО:		10,42	5,52	56,38	316,5	0,21	21,44	0,03	1,215	98,4	130	43,84	1,367	
	ВСЕГО:		65,8	53,27	299,95	1881	9,369	79,39	10,256	22,456	500,6	1473	518,1	30,95	

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет														
		Выход порции, г			Пищевые вещества (г)			Витамины, мкг			Минеральные вещества (мг)					
		3	4	5	белки	жиры	углеводы	к/ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
А	2						7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188,25			59,79	131	9,36	1,53	
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01		152,2	124,6	21,34	0,47	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08					11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051					8,7	27,15	12	0,85	
	Фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02		3,5	12,67	19,02	0,26	
	ИТОГО		26,31	30,94	65,66	655,1	0,391	6,23	188,3	0,03		235,7	337,3	78,22	4,01	
	Обед															
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3		123,3	265,7	69,75	1,31	
235/3 сб.2005г	Суп молочный с макаронами	250	7,2	9,0	33,0	236,6	0,38	1,1	0,6	0,3		202	29,3	30	0,6	
619сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43		40,85	143,6	28,5	1,17	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118		44,37	103,9	33,3	1,1	
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11				16	18	10	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11					16,1	58,8	23,1	1,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08					14,5	45,25	20	1,4	
	Фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03		4,9	17,86	26,8	0,36	
	ИТОГО:		30,94	14,248	122,02	967,9	1,199	54,28	0,521	3,878		260	653	211,5	7,07	
	Полдник															
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1		50,8	90,2	21,6	0,9	
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015		7,6	3,8	2,24	0,067	
386 сб.2011г	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04			240	190	28	0,2	
	ИТОГО:		15,22	10,52	38,98	311	0,23	14,84	0,03	0,115		298,4	284	51,84	1,167	
	ВСЕГО:		72,47	55,708	226,66	1934	1,82	75,35	188,85	4,023		794,2	1274	341,5	12,25	

7 день.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции, г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
		3	4	5	6	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2																
	Завтрак																
23 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом или	200/20	14,73	19,88	37,86	448	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24		
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2		
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	ИТОГО:		52,17	52,51	131,59	1189	1189	0,26	2,34	0,3	2,45	702,5	962	131,7	5,6		
	Обед																
8 сб.2010г	Сельдь с луком ,маслом раст.	25/20/10	8	4,26		72	72	0,02			2	40	135	20	0,32		
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,53	93,78	93,78	0,03	10,53	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07		
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1		
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	180	4,01	5,54	28,48	180	180	0,04	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18		
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	97,6	0,01				13,8	50,4	19,8	1,08		
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	138,6	0,11				23,1	63,35	28	1,99		
	Хлеб ржаной -пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	141,8	0,11				7,9	5,4	4,4	1,08		
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	ИТОГО:		37,85	28,68	142,61	985,5	985,5	0,364	17,83	0,04	7,599	177,8	570,9	134,9	7,6		
	Полдник																
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
	ИТОГО:		6	6,41	15,2	189	189	0,09	3,89	0,06	0,21	254,2	197,7	41,06	0,36		
	ВСЕГО:		96,02	87,6	289,4	2363	2363	0,714	24,06	0,4	10,259	1134	1731	307,7	13,56		

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			к/ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02
15сб2011г	Сыр порционный	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2
295 сб 2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО:		26,22	52,64	88,56	970,8	0,463	55,53	91,48	4,918	363	477,7	135,4	5,42
	Обед													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39
1,7 сб2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.	250/20	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0,002	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17
510 сб2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1
868 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО:		26,05	18,604	130,4	819,3	43,824	30,75	0,053	5,65	184,3	477,6	143,7	7,085
	Полдник													
231СБ.2010 г	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,2	13,6	18,9	276	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27
	Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	Фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО		24,88	20,08	32,38	389,4	0,096	3,26			259,9	210,7	34,68	0,94
	ВСЕГО:		77,15	91,324	251,34	2179	44,38	89,54	91,533	10,568	807,2	1166	313,8	13,45

9 день.

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет															
		Выход порции	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8			
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56			
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77			
	ИТОГО		18,24	19,11	113,94	750,8	0,258	5,3	0,089	6,964	279,5	502,2	107,6	6,28			
	Обед																
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	0,03	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9			
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250/20	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65			
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в сметан.томаг.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91			
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,6	7,3	46,3	292,6	0,23		0,025	1,32	17,7	244,8	165,6	2,097			
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4			
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08			
	ИТОГО:		32,56	21,06	161,92	980,6	0,626	23,97	0,158	2,449	168,1	579,7	279,7	9,57			
	Полдник																
425 сб.2011г	Выпечка (булочки в ассортименте)	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067			
	ИТОГО		9,19	13,42	32,27	273,5	0,23	14,53	0,06	0,215	268,9	225,9	44,8	0,867			
	ВСЕГО		59,99	53,59	308,13	2005	1,114	43,8	0,307	9,63	716,5	1308	432,1	16,71			

10 день

№ рецептуры	Прим пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет													
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1	
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33	
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11	
	ИТОГО		27,51	18,68	90,78	696,3	0,445	22,68	0,049	2,06	81,65	474,1	244,7	5,57	
	<i>Обед</i>														
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6	
	Сул крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20,01	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51	
201 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1	
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36	
	ИТОГО		29,12	20,578	142,32	889,3	0,651	73,01	0,331	8,908	203	474,1	172,1	5,98	
	<i>Полдник</i>														
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16	
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9	
	ИТОГО		15,22	5,49	34,98	228,2	0,09	2,8	0,05	0,11	52,95	97,93	33,2	1,06	
	ВСЕГО		72,65	56,138	283,68	2021	1,276	108,2	0,5	1,95	633,6	1277	492,9	13,25	

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Норма продукта в граммах (нетто) на 10 дней	Фактически выдано продуктов в нетто в граммах по дням в качестве горячих завтраков, обедов, полдников (всего), на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		70/120	70/128	50/126	80/108	90/118	80/136	70/100	80/138	80/129	30/120		
1. Хлеб ржан/пшенич	720/1200	70/120	70/128	50/126	80/108	90/118	80/136	70/100	80/138	80/129	30/120	700/1223	
2. Говядина	468	-	79	-	74	-	-	79	38	46	79	469	
3. Рыба (нетто)	462	-	65	-	92	-	-	50	65	98	85	455	
4. Птица(нетто)	318	106	-	74	-	74	-	-	28	28	-	310	
5. Сухофрукты	70	-	20	20	-	-	-	-	28	28	-	100	
6. Молоко	2625	426	328,4	250	28,4	145	145	300	128,4	300	278,4	2616,6	
7. Творог 40%	240	27,45	-	188	-	27,45	-	152	94	-	27,45	516	
8. Сметана	60	-	5	11,6	5	-	-	11	8,3	32,5	5	78,4	
9. Картофель 35%	655	-	75	203,8	30	153,8	20	20	228,8	75	178,8	1015,2	
10. Овощи	1920	385,6	207,4	136,7	251,4	112	112	111	289,7	127	175,4	2199,7	
11. Фрукты свежие	1387	139	139	139	139	139	139	139	184,4	139	139	1435	
12. Сыр 25 %	37,5	-	-	-	20	-	-	-	20	8,6	-	48,6	
13. Сахар	262,5	36,4	35	50,7	46	23,5	23,5	60,5	48,1	46	21	410	
14. Крупа, бобовые 75%	375	50	68	13,2	65	38,8	38,8	28	16,6	148	10	496	
15. Макароны изделия	120	-	-	61	-	-	-	-	-	10	61	132	
16. Яйцо, г.	300г	51	-	5,5	4,7	128	128	12	2,6	-	8,9	252,7	
17. Масло сливочное	263	29	21,3	12,9	22,1	29	29	29,6	33,7	28,4	26,3	259,6	
18. Масло растительное	108	0,25	22,4	16	14,25	6,25	6,25	0,25	8	6,25	20,25	106	
19. Чай	5	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	3	
20. Какао	3	4	-	-	-	4	4	-	-	-	-	12	
21. Мука	150	61	-	-	40,1	58,8	58,8	-	9,2	42,6	44,1	258	
22. Кондитер.изд.	22,5	-	30	30	-	-	-	30	-	-	-	120	
23 Соки фруктовые	1000	200	-	-	200	200	200	-	-	-	200	800	
24. Кисломолочные продукты	270	-	-	-	-	200	200	-	-	-	-	200	

25.10

ПРОШИТО,
ПРОНУМЕРОВАНО и
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

на 12 л.

Директор МКУ «Комбинат
школьного питания»

А.Н. Самсонов

« 28 » 2024 г.

