



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛОДЕЙНИНСКОЙ СОШ с 01 сентября 2021 года**

(возрастная категория 12-18 лет)

№ рецептуры	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А экв</b>	<b>Са,мг</b>	<b>Р,мг</b>	<b>Mg,мг</b>	<b>Fe,МГ</b>
<i>ежедневная допустимая норма</i>			14,85-29,7	15,18-30,36	63,2-126	448,8-898	0,21-0,42	10,5-21	135-225	180-360	330,528	49,5-99	2,97-5,94
<i>средняя недельная норма</i>			19,8-24,75	20,24-25,3	84,26-105,3	598-748	0,28-0,35	14-17,5		240-300	396-462	66-82,5	3,96-4,95
173	Каша овсяная молочная из "геркулеса"	250	9,0	14,05	37,53	312,13	0,33	1,37	75,04	168,3	255,07	68,08	1,9
3	Бутерброд с сыр Росс	45/5	5,8	8,3	14,62	157	0,05	0,11	65,7	139,2	65,7	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,37	0,05	1,6	11,97	152,55	127,55	22,21	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,36	19,32	93	0,04	0	0	9,2	33,6	0	0,95
ПР	Йогурт	115	4,1	2,5	5,9	57	0,01	0,6	10	124	95	15	0,13
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>27,5</b>	<b>29,23</b>	<b>104,45</b>	<b>781,5</b>	<b>0,51</b>	<b>13,68</b>	<b>162,72</b>	<b>609,25</b>	<b>587,92</b>	<b>123,74</b>	<b>6,22</b>
<b>ОБЕД</b>													
<i>Ежедневно допустимая норма</i>			24,75-40	25,3-40,5	105-169	748-1197	0,385-0,616	19,25-30,8	225-360	300-480	300-480	82,5-132	4,95-7,92
<i>средняя недельная норма</i>			29,7-34,6	30,4-35,4	126,4-147	897-1047	0,462-0,539	23,1-26,95	270-315	360-420	360-420	99-115,5	5,94-6,93
20	Салат из свежих огурцов*	100	0,76	6,09	2,37	64,7	0,03	9,5	0	21,8	40,02	13,3	0,58
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,08	5,08	12,68	117,15	1,09	8,38	3	28	54,13	21	0,9
287	Голубцы из говядины с рисом	250	16,5	10,02	22,61	267	0,99	21,05	30	61	177,5	45,6	1,8
331	Соус сметанный	50	0,79	6,7	2,49	73,4	0	0,04	42,75	24,13	18,46	3,15	0,08
350	Кисель из ягод	200	0,13	0,1	27,01	109,4	0,004	1,83	0	12,3	7,1	1,12	0,12
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	15,36	91,96	0,07	0	0	14	65,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,81</b>	<b>28,97</b>	<b>106,67</b>	<b>841,94</b>	<b>2,264</b>	<b>40,8</b>	<b>75,75</b>	<b>172,73</b>	<b>406,67</b>	<b>119,47</b>	<b>6,04</b>
<b>Итого за завтрак и обед:</b>			<b>54,31</b>	<b>58,2</b>	<b>211,12</b>	<b>1623,44</b>	<b>2,774</b>	<b>54,48</b>	<b>238,47</b>	<b>781,98</b>	<b>994,59</b>	<b>243,21</b>	<b>12,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													

1 день

		<i>Ежедневно допустимая норма</i>		4,9-19,8	5,06-20,24	21,45-84,26	149,6-598	4,95--19,8	5,06-20,24	225-360	330-528	330-528	82,5-132	4,95-7,92	
		<i>средняя недельная норма</i>		9,9-14,85	10,12-15,18	42,1-63,2	299,2-448,8	9,9-14,85	21-24,5	270-315	396-462	396-462	99-115,5	5,94-6,93	
2 День	385	Молоко 3,2%	250	6,1	5,44	16	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21	
		<b>Итого за день:</b>		<b>60,41</b>	<b>63,64</b>	<b>227,12</b>	<b>1736,44</b>	<b>2,854</b>	<b>57,21</b>	<b>281,47</b>	<b>1034,78</b>	<b>1184,19</b>	<b>272,21</b>	<b>12,47</b>	
		<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>60%</b>	<b>64%</b>	<b>59%</b>	<b>63%</b>	<b>70%</b>	<b>0,89</b>	<b>24%</b>	<b>69%</b>	<b>90%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	6	Бутерброд с варёной колбасой	45/35	5,12	9,99	0,68	127	0,1	0	0,77	13,05	80,1	9,9	0,77	
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1	
	174	Каша вязкая мол рис с сах и мас	250	6,08	11,18	43,46	334	0,1	0,96	54,8	138,68	156,72	37,22	0,84	
	377	чай сах лимоном	200/15/7	0,09	0,01	12,4	62	0	1,89	0	12,5	3,19	1,73	0,28	
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33		0	0	11,5	43,5	16,5	1	
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3	
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,72</b>	<b>26,58</b>	<b>91,27</b>	<b>750,33</b>	<b>0,27</b>	<b>7,58</b>	<b>155,57</b>	<b>216,73</b>	<b>376,31</b>	<b>82,15</b>	<b>6,19</b>	
		<b>ОБЕД</b>													
	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,07	1,24	39	161,97	109,93	23,07	1,28	
	104	Суп картофельный с рыбн фрикадел.	300	4,49	2,42	12,54	89,8	0,11	8,95	1,02	25,36	92,94	28,92	1,02	
125	Картофель отварной	300	2,93	5,66	23,03	154,29	0,16	21	28,57	16	80,43	29,43	1,3		
278/3	33	Тефтели из говядины,соус том со смет и лук	80/50	9,02	13,83	17,29	146,73	0,31	1,31	34,28	28,78	43,13	17,77	1,33	
349	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	20,77	113	0	0,4	0	31,82	15,4	6	1,25		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,13</b>	<b>32,41</b>	<b>118,27</b>	<b>833,19</b>	<b>0,8</b>	<b>32,9</b>	<b>102,87</b>	<b>289,43</b>	<b>448,26</b>	<b>140,49</b>	<b>8,74</b>		
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>48,85</b>	<b>58,99</b>	<b>209,54</b>	<b>1583,52</b>	<b>1,07</b>	<b>40,48</b>	<b>258,44</b>	<b>506,16</b>	<b>824,57</b>	<b>222,64</b>	<b>14,93</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>														
399	Сок овощной(томатный)	200	10	1	29	165	0,28	100	0	70	0	120	5		
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,85</b>	<b>59,89</b>	<b>238,54</b>	<b>1748,52</b>	<b>1,35</b>	<b>50,48</b>	<b>258,44</b>	<b>576,16</b>	<b>824,57</b>	<b>342,6</b>	<b>19,93</b>		
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>58%</b>	<b>58%</b>	<b>70%</b>	<b>63%</b>	<b>71%</b>	<b>0,7</b>	<b>31%</b>	<b>38%</b>	<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>122%</b>		
	<b>ЗАВТРАК</b>														
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	65,7	139,2	65,7	9,45	0,49		
183	Каша мол жидкая гречневая с сахаром	250	9,09	12,99	43,4	295	0,21	1,64	73,44	356,15	245,75	66,23	2,87		
379	Кофейный напиток с молоком и сах	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,04	1,31	20	125,73	90	14	0,13		
ПР	Пряник	100	6,49	8,2	68,3	273	0,09	0,01	56	170,1	52,1	21,8	1,14		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>28,45</b>	<b>32,66</b>	<b>164,85</b>	<b>936,66</b>	<b>0,46</b>	<b>3,07</b>	<b>215,14</b>	<b>802,68</b>	<b>497,05</b>	<b>127,98</b>	<b>5,63</b>		
	<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	1,44	6,1	6,68	87,4	0,03	8,5	0	30,35	39,82	18,8	1,07		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,45	3,93	10,19	118,8	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95		

3 день	290/ 330	кура тушёная в соусе сметан	200	18,03	12,05	3,08	211	0,23	0,02	38,88	33,18	90,05	13,04	1,05
	309/ 202	Макароны отварные с маслом	300	6	3,39	27,45	164,07	0,06	0	15,12	20	34	16	0,6
	342	Компот из яблок или груш св	200	0,2	0,2	23,88	89,6	0	0,07	0	10,5	5,28	1,34	0,29
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
		<b>Итого за обед:</b>		<b>33,67</b>	<b>26,65</b>	<b>108,79</b>	<b>867,44</b>	<b>0,51</b>	<b>16,82</b>	<b>54</b>	<b>155,03</b>	<b>318,16</b>	<b>105,48</b>	<b>6,52</b>
		<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>56,53</b>	<b>51,12</b>	<b>214,84</b>	<b>1574,32</b>	<b>0,91</b>	<b>29,41</b>	<b>204,5</b>	<b>803,61</b>	<b>774,11</b>	<b>220,66</b>	<b>13,21</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>												
	385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
		<b>Итого за день:</b>		<b>91,08</b>	<b>64,75</b>	<b>224,94</b>	<b>1687,32</b>	<b>32,14</b>	<b>32,14</b>	<b>247,5</b>	<b>1056,41</b>	<b>963,71</b>	<b>249,66</b>	<b>13,42</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>62</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>81</b>	<b>90</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
4 день	2	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	0,05	0,44	18,18	9,55	28,36	10,64	0,63
	224	Запеканка творожная с морк сгущ мол	170	20,55	18,08	38,13	377	0,91	1,22	71	180,3	235,14	36,03	1,09
	377	Чай с сахаром и лим	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
	338	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,58</b>	<b>22,34</b>	<b>104,09</b>	<b>699,66</b>	<b>0,99</b>	<b>11,69</b>	<b>89,18</b>	<b>226,15</b>	<b>310,9</b>	<b>57,07</b>	<b>5,15</b>
		<b>ОБЕД</b>												
	23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	104	Суп картофель.с мясными фрикад.	300	5,31	4,14	12,35	117,2	0,1	8,96	3,6	23,2	89,55	29,1	1,18
	233	треска запеченная в соусе молочном	150	11,27	7,07	17,65	197	0,12	14,18	25	122,17	198	56,33	1,55
	171	Каша гречневая рассыпчатая	300	8,85	10,3	35,02	280	0,03	0,01	54,28	3,01	60,18	15,56	0,51
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,056	100	163,34	21,34	3,44	4,44	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за обед:</b>		<b>33,79</b>	<b>28,99</b>	<b>129,4</b>	<b>958,7</b>	<b>0,416</b>	<b>143,57</b>	<b>246,22</b>	<b>212,8</b>	<b>490,48</b>	<b>158,82</b>	<b>7,27</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>56,66</b>	<b>48,5</b>	<b>233,49</b>	<b>1624,66</b>	<b>1,406</b>	<b>130,48</b>	<b>335,38</b>	<b>438,95</b>	<b>801,37</b>	<b>215,89</b>	<b>12,42</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	42,2	96,21	0,05	3,15	0	46	19,25	6,89	0,59	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,26</b>	<b>48,5</b>	<b>275,69</b>	<b>1720,87</b>	<b>1,456</b>	<b>133,63</b>	<b>335,38</b>	<b>484,95</b>	<b>820,62</b>	<b>227,34</b>	<b>13,01</b>	
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>66%</b>	<b>61%</b>	<b>82%</b>	<b>71%</b>	<b>114%</b>	<b>1,4</b>	<b>24%</b>	<b>43%</b>	<b>96%</b>	<b>90%</b>	<b>106%</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
401	Оладьи с джемом	300	10,45	9,36	64,35	439	0,18	0,56	21	101,3	142,5	39,3	1,6	
394	Чай с молоком и сах	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	149,33	110,13	18	0,37	
44	Салат из моркови и яблок*	100	1,05	5,15	9,13	83,4	0,05	5,75	0	23,51	43,55	30,3	0,97	

5 день

ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,71</b>	<b>18,29</b>	<b>113,27</b>	<b>738,37</b>	<b>0,31</b>	<b>17,9</b>	<b>45,01</b>	<b>299,34</b>	<b>340,78</b>	<b>96,6</b>	<b>6,09</b>
	<b>ОБЕД</b>												
49	Салат витам (2 вар)	100	1,4	5,08	9,02	95,7	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
119	Суп горох с мясом	300	9	3,9	20,7	153,9	0,22	5,83	251,9	42,68	88,1	35,58	2,05
321	Пюре картофельное	300	2,86	4,79	18,02	136,5	0,14	18,16	25,5	36,98	43,33	27,75	1,01
306	Котлета куриная	100	11,35	12,13	7,23	183	0,05	0,32	47	13,6	101,6	15,2	1,24
398	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	100	0	21,33	3,47	3,47	0,63
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,84</b>	<b>27,48</b>	<b>111,45</b>	<b>847</b>	<b>0,6</b>	<b>156,76</b>	<b>324,4</b>	<b>177,46</b>	<b>370,54</b>	<b>132,46</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>49,55</b>	<b>45,77</b>	<b>217,08</b>	<b>1585,37</b>	<b>0,87</b>	<b>173,48</b>	<b>117,51</b>	<b>464,58</b>	<b>711,32</b>	<b>229,06</b>	<b>14,09</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,65</b>	<b>51,21</b>	<b>227,18</b>	<b>1698,37</b>	<b>0,95</b>	<b>176,21</b>	<b>160,51</b>	<b>717,38</b>	<b>1272,21</b>	<b>250,72</b>	<b>13,87</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>66%</b>	<b>65%</b>	<b>68%</b>	<b>68%</b>	<b>79%</b>	<b>2,94</b>	<b>23%</b>	<b>65%</b>	<b>116%</b>	<b>100%</b>	<b>116%</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>												
36	Салат картофель с сельдью и луком	100	52,11	55,11	103,86	136	0,75	117,9	47	327	92,9	22,2	0,62
204	Макароны отв с сыром	300	12,71	14,33	30,69	300,96	0,07	0,13	0,2	115,4	265,68	18,39	1,11
394	Чай с сах и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35
Пр	Йогурт2,5%	115	4,1	2,5	5,9	57	0,01	0,6	10	124	95	15	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	0	0	0	11,5	33,6	0	0,95
ПР	Кекс дет	75	4,89	8,43	48	315	0,07	0	89	27,5	63,8	17	1,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>77,74</b>	<b>80,84</b>	<b>224,63</b>	<b>970,01</b>	<b>0,9</b>	<b>121,77</b>	<b>146,2</b>	<b>619,62</b>	<b>555,38</b>	<b>83,92</b>	<b>4,36</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	Овощи св натуральные/огурец	60	0,48	0,006	1,02	6	0,012	0,21		13,8	14,4	8,4	0,36
88	Щи со свежей капусты с картофелем	300	1,55	5,8	7,11	88,2	0,06	14,92	3	35,03	39	18,01	0,67
260/ 330	Гуляш из говядины/соус смет том	100	12,03	9,27	25,54	260	0,1	22,31	17,5	22,75	129,88	37	0,7
304	Каша рис рассыпч	200	4,89	7,23	49	280,15	0,03	0	36	3,48	82	25,34	0,08
350	Кисель из вишни	200	0,14	0,04	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,54</b>	<b>23,32</b>	<b>131,51</b>	<b>876,47</b>	<b>0,352</b>	<b>40,98</b>	<b>56,5</b>	<b>100,98</b>	<b>376,11</b>	<b>135,38</b>	<b>4,72</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>103,28</b>	<b>104,16</b>	<b>356,14</b>	<b>1846,48</b>	<b>0,602</b>	<b>162,75</b>	<b>123,5</b>	<b>720,6</b>	<b>931,49</b>	<b>219,3</b>	<b>9,08</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
389	Сок фруктовый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
	<b>Итого за день:</b>		<b>99,39</b>	<b>96,03</b>	<b>260,64</b>	<b>1673,69</b>	<b>0,652</b>	<b>170,3</b>	<b>123,5</b>	<b>758,1</b>	<b>902,94</b>	<b>221,19</b>	<b>10,81</b>

6 день

7 День

	<i>Выполнено в % от суточной нормы</i>		55%	53%	55%	60%	44%	87%	23%	30%	55%	73%	98%
	<b>ЗАВТРАК</b>												
131	Зеленый горошек	60	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45
211	Омлет с сыром и маслом	200	19,98	34,32	3,242	304	0,01	0,37	0,39	305,08	364,29	25,46	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
382	Какао с молоком и сах	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,05	1,6	24	152,93	127,87	22,27	0,55
338	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30,63</b>	<b>41,25</b>	<b>51,8</b>	<b>607,74</b>	<b>0,18</b>	<b>18,19</b>	<b>24,4</b>	<b>499,25</b>	<b>575,16</b>	<b>76,67</b>	<b>3,97</b>
	<b>ОБЕД</b>												
47	Салат из квашеной капусты с реп.луком	100	1,02	3,24	5,04	51,42	0,02	15,84	0	41,79	27,16	12,8	1,96
98	Суп крестьянский с крупой на мяс буль	300	5,93	19,67	24,6	305	0,17	39,5	0,05	24,75	37	19,11	0,58
202	макароны отв	300	8,85	9,55	39,86	280	0,21	3,6	45,99	26,4	210,35	140,52	4,73
192	Печень по-строгановски с соусом	120	23,32	28,95	4,7	270	0,2	0,29	0,055	27,53	227	16,82	4,82
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6		32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,62	17	78,24	0,03	0	0	8,64	35,6	7,54	0,82
ПР	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,56	14,44	118,33	0,04	0	0	8	26	5,6	0,33
	<b>Итого за обед:</b>		<b>46,46</b>	<b>60,09</b>	<b>131,96</b>	<b>1080,79</b>	<b>0,504</b>	<b>56,23</b>	<b>0,105</b>	<b>157,85</b>	<b>394,16</b>	<b>80,73</b>	<b>9,44</b>
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>77,09</b>	<b>101,34</b>	<b>183,76</b>	<b>1688,53</b>	<b>0,684</b>	<b>74,42</b>	<b>24,505</b>	<b>657,1</b>	<b>969,32</b>	<b>157,4</b>	<b>13,41</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Кефир	200	5,8	5	8	73	0,08	1,4	44,44	240	180	28	0,2
	<b>Итого за день:</b>		<b>82,89</b>	<b>106,34</b>	<b>191,76</b>	<b>1788,53</b>	<b>0,764</b>	<b>75,82</b>	<b>68,945</b>	<b>897,1</b>	<b>1149,22</b>	<b>185,4</b>	<b>13,61</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>48%</b>	<b>47%</b>	<b>52%</b>	<b>56%</b>	<b>53%</b>	<b>40%</b>	<b>18%</b>	<b>36%</b>	<b>62%</b>	<b>71%</b>	<b>77%</b>

8 День

	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Бутерброд с мас слив	50	2,27	3,58	25,06	141,82	0,04	0,08	16,36	8,92	24,05	9,25	0,71
223	Запеканка твор сгущ мол	200	21,92	16,39	42	405	0,13	3	108	293,38	322,74	39,84	0,96
394	Чай с лим и сахаром	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	149,33	110,13	18	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,32	92,4	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31,16</b>	<b>23,84</b>	<b>111,26</b>	<b>788,89</b>	<b>0,25</b>	<b>14,67</b>	<b>148,01</b>	<b>476,83</b>	<b>501,02</b>	<b>76,09</b>	<b>5,19</b>
	<b>ОБЕД</b>												
43	Салат из св овощ	100	1,54	3,73	13,28	132,84	0,03	1,89	0,06	19,17	20,31	11,04	2,76
82	Борщ с капустой и картофелем со сметано	300	2,27	4,36	15,07	119,3	0,06	10,03	0	40,12	42,58	21	0,95
250/ 330	Бефстроганов из говядины	100	12,52	10,36	2,74	181	0,03	0,006	16,88	27,81	97,31	17,13	0,83
171	каша рассыпчатая рисовая	250	4,32	5,2	45,03	244,26	0,04	24,42	28,44	6,37	93,49	30,35	0,62
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,8</b>	<b>25,11</b>	<b>141,4</b>	<b>986,97</b>	<b>0,46</b>	<b>35,746</b>	<b>45,38</b>	<b>150,79</b>	<b>375,52</b>	<b>120,82</b>	<b>8,97</b>



10.	389	Кисель вишневый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за обед:</b>		<b>29,51</b>	<b>25,74</b>	<b>127,44</b>	<b>795,68</b>	<b>0,33</b>	<b>17,98</b>	<b>45,19</b>	<b>160,73</b>	<b>379,5</b>	<b>116,98</b>	<b>6,36</b>
		<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>62,76</b>	<b>63,43</b>	<b>544,52</b>	<b>1628,09</b>	<b>0,69</b>	<b>29,58</b>	<b>187,96</b>	<b>514,76</b>	<b>821,2</b>	<b>239,78</b>	<b>10,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21	
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,53</b>	<b>66,04</b>	<b>373,11</b>	<b>1670,48</b>	<b>0,78</b>	<b>37,14</b>	<b>230,96</b>	<b>783,56</b>	<b>999,3</b>	<b>240,28</b>	<b>13,61</b>	
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>75%</b>	<b>68%</b>	<b>63%</b>	<b>65%</b>	<b>55%</b>	<b>0,62</b>	<b>25%</b>	<b>62%</b>	<b>82%</b>	<b>85%</b>	<b>109%</b>	
	<b>Завтрак</b>													
11 День	6	Бутерброд с ветчиной	50	4,9	5,4	21,4	146,36	0,05	0,44	18,18	9,55	28,36	10,64	0,63
	174	Каша гречневая с мол и сах	300	13,31	4,86	49,84	304	0,15	0,21	3,6	210,7	26,7	140,52	4,76
	378	Чай с молоком и сах	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	149,33	110,13	18	0,37
	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,32	92,4	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,19</b>	<b>14,13</b>	<b>115,44</b>	<b>689,43</b>	<b>0,28</b>	<b>12,03</b>	<b>45,22</b>	<b>394,18</b>	<b>209,79</b>	<b>178,16</b>	<b>8,91</b>
		<b>ОБЕД</b>												
	67	Винегрет овощной*	100	1,36	6,18	8,44	125	0,05	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
	98	Суп крестьянский с крупой на кур буль	300	2,58	0,83	12,92	91,2	0	3,18	1,6	19,24	227,12	12,98	0,13
	139	Капуста тушеная	300	5,54	3,39	26,57	258	0,06	0	14,63	4,68	37,02	21,22	1,11
	268	Котлета мясная по дом	80	15,6	14,56	3,62	208	0,2	8,45	626	204	240	18	5
	342	Компот из яблок св	200	0,2	0,2	23,88	89,6	0	0,07	0,21	10,5	5,28	1,34	0,29
	ПР	Хлеб ржаной	60	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,83</b>	<b>26,14</b>	<b>112,94</b>	<b>968,15</b>	<b>0,46</b>	<b>21,95</b>	<b>642,44</b>	<b>398,2</b>	<b>660,62</b>	<b>107,59</b>	<b>9,94</b>	
	<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>57,02</b>	<b>40,27</b>	<b>228,38</b>	<b>1657,58</b>	<b>0,74</b>	<b>22,23</b>	<b>687,66</b>	<b>792,38</b>	<b>870,41</b>	<b>285,75</b>	<b>18,85</b>	
	<b>Полдник</b>													
389	Сок фруктовый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15	0	46	19,25	6,89	0,59	
	<b>Итого за день :</b>		<b>57,62</b>	<b>40,27</b>	<b>270,58</b>	<b>1753,79</b>	<b>0,79</b>	<b>25,38</b>	<b>684,63</b>	<b>638,89</b>	<b>1005,59</b>	<b>247,83</b>	<b>17,91</b>	
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>55%</b>	<b>51%</b>	<b>71%</b>	<b>64%</b>	<b>63%</b>	<b>0,48</b>	<b>8%</b>	<b>32%</b>	<b>81%</b>	<b>99%</b>	<b>120%</b>	
	<b>Завтрак</b>													
131	Зеленый горошек	100	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45	
297	Кура отв с мас сл	100	13,72	20,48	8,1	204	0,04	0,1	0,08	48,42	103,1	114,42	1,14	
125	картофель отварной	250	3,52	6,79	27,64	185,15	0,19	25,2	34,28	19,2	96,52	35,32	1,56	
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,42</b>	<b>30,19</b>	<b>68,55</b>	<b>572,77</b>	<b>0,32</b>	<b>34,66</b>	<b>34,37</b>	<b>107,08</b>	<b>276,02</b>	<b>181,01</b>	<b>3,95</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,45	3,6	1,4	39,96	0,01	2,81		13,39	23,75	7,9	0,34	

12 день	121	Суп молочный с крупой	300	3,71	4,47	7,68	89	0,05	0,83	36,5	159,5	113,68	17,68	0,15
	ПР/З													
	31	Мясо отв из оленины или говядины с соусом	100	18,5	24	1	292	0,08	3,06	41,25	30,25	136	25,13	1,41
	128	Пюре картоф с яйцом и м/сл	300	5,12	13	28	304	0,15	27,7	117,76	105,76	133	37,54	1,68
	389	Кисель fruto-ягодн	200	0,39	0,1	29,89	140,8	0,04	72	0	76	36	14	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	60	3,5	0,62	17	90,7	0,03	0	0	8,64	35,6	7,54	0,82
	ПР	Хлеб пшеничный в/с	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04	0	0	8	26	5,6	0,33
		<b>Итого за обед:</b>		<b>34,95</b>	<b>46,35</b>	<b>99,41</b>	<b>1034,46</b>	<b>0,4</b>	<b>106,04</b>	<b>195,51</b>	<b>401,54</b>	<b>504,03</b>	<b>116,56</b>	<b>4,93</b>
		<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>58,37</b>	<b>76,54</b>	<b>167,96</b>	<b>1607,23</b>	<b>0,72</b>	<b>140,7</b>	<b>229,88</b>	<b>508,62</b>	<b>780,05</b>	<b>297,57</b>	<b>8,88</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>												
		Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	44,44	240	180	28	0,2
		<b>Итого за день:</b>		<b>64,17</b>	<b>81,54</b>	<b>175,96</b>	<b>1707,23</b>	<b>0,8</b>	<b>142,1</b>	<b>274,32</b>	<b>748,62</b>	<b>960,05</b>	<b>325,57</b>	<b>9,08</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>51%.</b>	<b>49%.</b>	<b>52%.</b>	<b>53%.</b>	<b>41%.</b>	<b>21%.</b>	<b>13%.</b>	<b>31%.</b>	<b>53%.</b>	<b>72%.</b>	<b>74%.</b>	

Для расчета рациона питания и технологических карт использован "Сборник технических нормативов" под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011года с учетом изменений и дополнений к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 г. Технологические карты на блюда из оленины для детского питания разработаны Консультативным центром г.Перми ( Гигиена Питания) д.м.н профессора Новоселова И.Т.

Заведующая производством  Абдуллина Е.Н.



Содержание витаминов и минералов за период 12 дней

Наименование пищевых веществ	потребность		Фактическое выполнение по меню по дням (45% - 90%)												ИТОГО за 12 дней	Фактич средне дневн значение	Процент выполнен ия
	суточная норма	средне недельн ая	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки (г)	99	46	60,41	48,85	91,08	57,26	55,65	99,39	82,89	68,06	47,25	68,53	57,62	64,2	801,16	66,76	67%
Жиры (г)	92	50,45	63,64	59,89	64,75	48,5	51,21	69,03	106,34	54,39	37,69	66,04	40,27	81,54	743,29	61,94	67%
Углеводы (г)	383	196	227,12	238,54	224,94	275,69	227,18	260,64	191,76	262,76	417,08	373,11	270,58	175,96	3145,36	262,11	68%
Энергетич ценность (ккал)	2992	1427,96	1736,44	1748,52	1687,32	1720,87	1698,37	1673,69	1788,53	1825,7	1601,75	1970,48	1753,79	1707,23	20912,67	1742,72	58%
Витамин В-1 (мг)	1,4	0,82	0,854	1,35	0,32	1,456	0,95	0,652	0,764	0,78	0,78	0,78	0,79	0,8	10,28	0,86	61%
Витамин С(мг)	70	53,13	57,21	50,48	32,14	53,6	176,21	70,3	75,82	53,146	53,16	37,14	25,38	142,1	826,69	68,89	98%
Витамин А 9( мг) ретин экв)	990	148,07	281,47	258,44	247,5	335,38	160,51	123,5	68,95	236,39	331,09	230,96	684,63	274,32	3233,14	269,43	27%
Кальций (мг)	1200	752,12	1034,78	576,16	1056,41	484,95	717,38	758,1	897,1	880,42	685,4	783,56	638,89	748,62	9261,77	771,81	64%
Фосфор (мг)	1200	994,82	1184,19	824,57	963,71	820,62	1272,21	902,94	1149,2	1066	1036,88	999,3	1005,59	960,06	12185,26	1015,44	85%
Магний( мг)	330	236,34	272,21	342,6	249,66	227,34	250,723	221,19	185,4	225,91	339,79	240,28	247,83	325,57	3128,50	260,71	79%
Железо ( мг)	19,8	11,54	12,47	19,93	13,42	13,01	13,87	10,81	13,64	14,37	13,51	13,61	17,91	9,08	165,63	13,80	70%