

СОГЛАСОВАНО
Директор КГБ ПОУ
«Назаровский энергостроительный техникум»
_____ Т.В. Волхонская
« 12 » _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____ А.В. Квасов
« 12 » _____ 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
«НАЗАРОВСКИЙ ЭНЕРГОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, г. НАЗАРОВО, УЛИЦА ЧЕРНЯХОВСКОГО 5,3ДВАНИЕ 1)

г. Назарово
2024г.

3. Энергетическая ценность и состав 15-летнего ребенка (100 г. сухих веществ)														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Протеин, г/100 г (1)			Витамин С, мг					Минералы, мг/100 г (2)			
			Б	Ж	У	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	К	
Завтрак														
300	Блины пшеничные молочная	250	9,23	8,05	17,04	280,14	0,3	0,6	2,14	18,68	133,86	20,87	23,42	1,81
301	Блины пшеничные с маслом	200	3,70	3,65	12,14	91,00	0,03	1,30	0,90	0,07	126,24	81,00	11,00	0,08
90,94	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	161,9	0	2,1	0,1
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	550	20,79	21,5	87,7	611,24	0,363	2,03	3,32	18,7	439,27	101,87	34,54	1,99
Обед														
88	Салат из свеклы с чесноком	100	1,86	12,12	9,15	156	0,08	8,33	5,84	0	38,1	71,0	21,0	0,86
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,23	22,21	154,11	0,13	7,96	0,04	0,14	37,0	138	28,4	1,14
649	Птица жареная с овощами	120	27,91	27,46	4,14	172,98	0,12	2,49	0,74	498,36	38,24	143,47	48,19	1,07
414	Макаронные отварные	180	6,48	5,8	10,16	222	0,062	0	0,69	0,023	7,5	42,39	7,2	0,3
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	18,24	78	0	0,46	0,05	0	31,3	10,01	6,3	0,1
111	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	11,00	1,56
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	940	49,24	51,69	129,88	1167,09	0,544	19,24	8,75	498,724	186,4	657,37	173,33	3,71
Полдник														
ГП	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	36,0	74,0	1,1
ГП	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6
	Итого	300	13,7	2,2	113,2	531	0,253	20	37,6	0	40	147	91	2,7
Ужин														
381	Котлеты, биточки, шницели с соусом	120	15,48	12,61	14,9	234	0,08	0,26	3,05	0,02	34,63	150,83	26,15	1,4
315	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,59	222	0,08	29,81	3,7	0,039	97,8	74,12	19,06	1,53
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,3	1,08
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	610	31,33	26,05	76,89	675,29	0,33	30,11	8,35	0,059	166,73	425,57	120,74	7,81
2 ужин														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	13,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	13,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день	2600	122,2	106,69	419,22	3106,62	1,889	72,85	57,12	573,682	1049,2	1734,21	507,53	21,5
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18
	Процент удовлетворения суточной потребности	104,00	135,78	115,97	109,46	114,21	125,93	104,07	380,80	57368,20	87,43	96,35	169,18	130,56

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/г (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/г (ккал)		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 2															
Завтрак															
442	Омлет с сыром	190	22,13	23,46	3,32	310,61	0,08	0,37	0,38	242,56	340,6	377,93	31,55	1,81	
945,94	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88	
93,94	Бутерброд с маслом	35	1,76	4,2	11,18	89,19	0,02	0	0,27	0,02	5,9	14,5	3,2	0,26	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,30	
	Итого	515	32,95	31,54	74,98	708,02	0,282	0,87	2,36	255,89	483,68	639,67	96,89	8,32	
Обед															
81	Салат из капусты с морковью, яблоком	100	1,1	3,3	9,2	72,7	0,08	23,5	5,84	0	28,88	71,9	19,78	1,12	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,32	5,62	23,72	175,71	0,12	8,3	0,03	0,01	20,96	81,54	26,68	1,2	
284	Оладьи из печени с соусом	120	9,03	10,76	15,15	194	0,17	5,8	2,43	5,66	35,01	215,5	13,84	3,02	
414	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255	0,2	0	2,92	6,79	1,42	258,6	23,1	0,63	
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	20,57	128	0,8	7,03	5,3	133	0,001	71,25	14,4	2,3	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	940	29,22	28,04	141,47	1009,41	1,522	45,63	17,94	145,46	109,931	852,59	138,8	11,63	
Полдник															
25	Сок или нектар	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
555	Выпечка. Слоба	100	7,00	14,98	52,94	398,18	0,22	0,00	6,00	36,00	20,50	178,00	8,50	0,74	
	Итого	300	8,00	15,18	73,14	473,18	0,24	4,00	6,20	36,00	34,50	192,00	16,50	3,54	
Ужин															
174	Тефтели рыбные под соусом	120	11,05	0,76	15,27	112,12	0,23	2,9	0	0,002	43,51	203,1	47,62	1,42	
429	Пюре картофельное	180	3,75	5,58	17,42	164,98	0,16	21,69	0,2	0,02	46,71	106,23	33,51	1,19	
944,94	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,12	18,57	75,02	0,02	0,68	0	0,01	14,36	55,71	10,23	1,85	
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	610	22,93	7,81	97,26	577,72	0,61	25,27	2,08	0,03	134,82	565,64	145,56	8,70	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.														
	Итого за день	2565	100,24	87,82	398,40	2890,34	3,16	77,24	28,58	483,58	989,73	2447,30	431,35	32,40	
	Суточная потребность	2500	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности	102,60	111,38	95,46	104,02	106,26	210,53	110,34	190,53	48358,20	82,48	135,96	143,78	180,00	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

Ивановская Е.В.



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)

Дети 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Витаминиз (мг)				Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
390	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,37	8,94	38,07	258,97	0,18	2,38	0,53	0,081	235,36	263,23	63,71	1,22	
943,942	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8	
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	16,59	0	9,4	0,4	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	550	16,72	18,85	84,91	563,76	0,212	2,55	0,81	0,081	419,72	336,83	90,44	4,58	
Обед															
ГП	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1	
206	Суп картофельный с бобовыми	300	16,64	9,48	37,15	294,43	0,21	10,98	0,27	0,014	63,35	164,9	75,03	4,21	
404,423	Бигус	250	16,46	13,14	10,19	237,72	0,1	29,5	4,73	0,05	122,95	94,73	46,18	3,47	
376	Кисель из концентрата	200,0	0,4	0,0	25,2	102,7	0,0	0,4	1,1	0,00	28,9	34,2	21,0	1,1	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	3,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	1040	42,46	24,718	152,56	1010,87	0,565	60,84	43,52	0,064	254,88	503,62	258,23	12,25	
Полдник															
943,942	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8	
ГП	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6	
	Итого	300	11,19	1,31	89,52	412,69	0,17	0,04	1,6	0	35,26	127,8	27,33	3,4	
Ужин															
255	Печень по строгиновски	100	12,37	8,80	2,41	140,00	0,13	12,24	0,25	0,01	15,31	67,74	13,84	4,70	
320	Картофель тушеный	180	5,40	9,40	40,33	266,61	8,70	21,30	1,90	40,00	36,20	122,60	61,46	2,28	
945,942	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88	
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	590	28,43	22,35	111,24	756,43	9,06	34,04	4,318	53,318	195,27	484,384	150,64	13,1	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.														
	Итого за день	2680	105,94	72,478	449,78	2865,76	10,507	98,94	50,248	99,665	1131,93	1650,034	560,24	33,54	
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18	
	Процент удовлетворения суточной потребности	107,20	117,71	78,78	117,44	105,36	700,47	141,34	334,99	9966,50	94,33	91,67	186,75	186,33	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50



Учащиеся в возрасте старше 14 лет (дети с ОВЗ, сироты - дети)														
День 4														
№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469	Лепешка (сырники) с морковью и ступеным молоком	200	31,62	21,69	41,11	478,56	0,1	0,44	0,77	0,02	120,5	188,8	41,6	0,91
300	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,24	0,1	22	76,8	4,8	1
959	Квас с молоком	200	2,76	2,73	10,69	79	0,09	0,91	0,01	0,02	88,43	116,2	23,82	0,79
111	Хлеб ржнной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
91,94	Бутерброд с маслом	35	1,76	4,2	11,18	89,19	0,02	0	0,27	0,02	5,9	14,5	3,2	0,26
	Итого	515	43,18	33,62	81,18	789,75	0,272	1,35	1,57	0,16	444,03	633,1	83,42	4,12
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
153	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	14,5	3,81	10,54	147	0,05	5,57	0,13	0,01	23,49	222,98	33,83	1,12
590	Жаркое по- домашнему с птицей	250	10,36	11,33	24,11	250,29	0,16	13,81	1,91	0	26,66	168,65	45,28	2,34
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	18,24	78	0	0,46	0,05	0	51,3	10,01	6,9	1,4
111	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
Полдник														
25	Сок или нектар	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
555	Выпечка. Сдоба	100	7,00	14,98	52,94	398,18	0,22	0,00	6,00	36,00	20,50	178,00	8,50	0,74
	Итого	300	8,00	15,18	73,14	473,18	0,24	4,00	6,20	36,00	34,50	192,00	16,50	3,54
Ужин														
178	Голубец ленивый с соусом	120	8,64	7,52	7,83	132,6	0,09	12,68	4,29	0,03	39,78	103,46	74,68	3,16
416	Каша гречневая	180,00	10,16	9,02	49,94	324,77	0,04	0,00	0,32	0,02	25,25	74,75	161,16	5,46
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	610	26,85	18	122,09	756,66	0,332	12,72	6,49	0,05	106,53	415,61	299,37	14,66
2 ужин														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	0	Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	2565	118,01	92,97	386,53	2878,89	1,741	48,98	19,87	82,42	968,97	2023,55	572,9	31,55
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18
	Процент удовлетворения суточной потребности	102,60	131,12	101,05	100,92	105,84	116,07	69,97	132,47	8242,00	80,75	112,42	190,97	175,28
	Процент удовлетворения суточной потребности	2436,65	68,64	91,04	379,50	2569,88	1,29	100,04	11,32	0,01	1486,11	1601,15	157,10	10,27

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочии дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

Исследования 1 П

2024г



Учитывая пол и возраст старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)															
День 3															
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
190	Каша манная молочная	250	7,54	6,93	41,59	251,61	0,12	2,33	0,6	0,083	134,62	193,43	31,55	0,51	
944,94	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,12	18,57	75,02	0,02	0,68	0	0,01	14,36	55,71	10,23	1,85	
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	165,9	0	9,4	0,4	
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	550	15,97	16,85	88,68	557,73	0,172	3,14	0,88	0,093	322,08	285,94	59,18	3,92	
Обед															
100	Винегрет овощной	100,00	1,25	10,15	7,76	128,00	0,04	7,79	4,52	0,00	20,34	39,12	17,18	0,73	
187	Пиц из свежей капусты	300	4,55	4,80	15,75	136,10	0,05	10,66	1,71	0,03	24,72	122,31	19,75	0,97	
478	Запеканка картофельная с мясным фаршем	250	22,5	18,3	20,8	307,75	0,09	18	3,36	0,02	54	165,94	65,15	3,18	
172	Компот из свежих фруктов	200	0,14	10,9	21,89	89,09	0,02	0,87	0,18	0	14,49	12,6	6,9	0,89	
111	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	940,00	34,40	45,23	104,18	844,94	0,35	37,32	11,19	0,05	137,21	493,77	149,98	9,13	
Полдник															
111	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1	
111	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6	
	Итого	300	13,7	2,2	113,2	531	0,253	20	37,6	0	40	147	93	2,68	
Ужин															
244	Рыба, запеченная в томатном соусе с овощами	120	13,76	11,22	13,24	208	0,08	0,23	0,19	0	30,77	28,05	23,25	1,2	
239	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,51	8,08	37,76	251,10	3,60	0,00			23,40	9,00	23,40	1,08	
945,94	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88	
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	610,00	29,93	23,45	119,50	808,92	3,91	0,73	2,36	13,31	197,93	331,09	121,99	8,40	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день	2600,00	101,14	92,98	437,11	2864,60	5,19	62,66	52,03	59,65	924,02	1455,20	457,75	24,34	
	Суточная потребность	2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности	104,00	112,38	101,07	114,13	105,32	345,93	89,51	346,87	5965,30	77,00	80,84	152,58	135,22	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, сироты и др.)														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витаминны (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
390	Каша рисовая молочная	250	6,18	6,93	42,93	251,61	0,2	0,6	2,14	28,68	133,96	204,87	33,63	0,52
400	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,24	0,1	22	76,8	4,8	1
943,942	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
91,94	Бутерброд с маслом	35	1,76	4,2	11,18	89,19	0,02	0	0,27	0,02	5,9	14,5	3,2	0,26
	Итого	565	18,08	18,93	94,83	608,02	0,312	1,1	3,22	42,11	284,58	426,41	70,77	4,82
Обед														
82	Картофель с селедочкой	100	1,65	3,36	1,08	90	0,18	10,8	0,02	1,18	15,05	38,6	9,11	0,7
213	Суп картофельный с клецками	250,00	4,11	5,26	23,71	158,63	0,06	11,69	2,30	0,02	43,54	138,00	24,08	1,11
306	Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным	120	13,77	15,46	11,5	240,35		1,15	1,8	0,02	43,24	138	26,16	1,54
416	Каша гречневая	180,00	10,16	9,02	49,94	324,77	0,04	0,00	0,32	0,02	25,25	74,75	161,16	5,46
376	Кисель из концентрата	200,0	0,4	0,0	25,2	102,7	0,0	0,4	1,1	0,00	28,9	34,2	21,0	1,1
111	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	940,00	36,05	34,20	149,45	1100,47	0,45	24,00	6,96	1,24	179,66	577,35	282,51	13,30
Полдник														
25	Сок или нектар	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
555	Выпечка. Сдоба	100	7,00	14,98	52,94	398,18	0,22	0,00	6,00	36,00	20,50	178,00	8,50	0,74
	Итого	300	8,00	15,18	73,14	473,18	0,24	4,00	6,20	36,00	34,50	192,00	16,50	3,54
Ужин														
642	Рагу овощное с птицей	250	12,09	13,22	33,56	292	0,19	16,11	2,23	0	31,1	196,76	52,83	2,73
944,942	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,12	18,57	75,02	0,02	0,68	0	0,01	14,36	55,71	10,23	1,85
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	560,00	20,22	14,69	98,13	592,62	0,41	16,79	4,11	0,01	75,70	453,07	117,26	8,82
2 ужины														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	2565,00	89,49	88,25	427,10	2896,30	1,92	47,36	20,49	125,56	801,24	1846,23	520,64	30,69
	Суточная потребность	2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	102,60	99,43	95,92	111,51	106,48	127,76	67,66	136,60	12555,67	66,77	102,57	173,55	170,50

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочии дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

004

Полтавский 1 И

004



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ), дневное питание

Лист 7

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
764	Каши молочная кукурузная жидкая	250	10,79	11,56	41,86	118	0,2	1	2,14	28,68	291,18	204,87	55,64	2,04
901	Кофейный напиток с молоком	200	1,70	1,65	12,14	91,00	0,03	1,30	0,00	0,02	120,21	63,00	14,00	0,08
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	165,9	0	9,4	0,4
	Итого	550	22,35	27,01	84,52	660,1	0,262	4,43	2,42	28,7	584,49	304,67	87,04	3,68
Обед														
111	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1
101	Суп Крестьянский с крупой	250	5,77	5,14	19,29	136,00	0,12	8,25	0,24	0,02	27,66	151,34	37,43	1,31
367	Гуляш	100,00	8,56	12,75	2,83	162,50	0,01	0,95	0,00	0,01	11,34	95,94	14,10	1,41
249	Каша перловая	180	5,51	8,08	37,76	251,10	3,60	0,00			23,40	9,00	23,40	1,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	18,24	78	0	0,46	0,05	0	51,3	10,01	6,9	1,4
111	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	1020,00	29,62	28,05	158,10	1003,60	3,97	29,66	37,71	0,03	153,36	476,09	197,83	9,64
Полдник														
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
111	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6
	Итого	300	11,19	1,31	89,52	412,69	0,17	0,04	1,6	0	35,26	127,8	27,33	3,4
Ужин														
368	Биточек с соусом	120,00	14,34	12,53	15,26	228,60	0,16	0,46	0,31	0,01	34,62	84,68	26,16	1,40
414	Макароны отварные	180	6,48	5,8	38,16	222	0,062	0	0,69	0,023	7,4	42,39	9,2	0,9
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	610,00	28,87	19,79	117,74	749,89	0,42	0,50	2,88	0,03	83,52	364,47	98,89	8,34
2 ужин														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день	2680,00	99,17	81,41	461,43	2948,29	5,32	36,10	44,61	74,96	1083,43	1470,43	444,69	25,27
	Суточная потребность	2500,00	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности	107,20	110,19	88,49	120,48	108,39	354,73	51,57	297,40	7496,30	90,29	81,69	148,23	140,39

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

8



Учитывая в возрасте старше 18 лет (детки ОВЗ, сиротные дети)

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Показатели питательности (г)				Эн/ц (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	С		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
53	Суп молочный с макарон изделиями	250	8,49	9,23	26,88	222	0,11	1,49	0,29	0,07	280,47	225,15	15,4	0,47	
300	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,24	0,1	22	76,8	4,8	1	
944,94	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,12	18,57	75,02	0,02	0,68	0	0,01	14,36	55,71	10,23	1,85	
93,94	Бутерброд с маслом	35	1,76	4,2	11,18	89,19	0,02	0	0,27	0,02	5,9	14,5	3,2	0,26	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	565	17,86	18,54	74,83	529,21	0,212	2,17	1,08	0,2	329,93	408,96	61,63	4,74	
Обед															
32	Овощи натуральные или соленые	100	2	0,18	6,37	36,4	0,02	27,3	0,1	0	18,2	24	27,3	1,46	
171	Свекольник со сметаной	250	8,78	9,22	19,81	192,85	0,05	9,17	1,71	0,03	52,13	122,31	43,66	2,52	
642	Рагу овощное с птицей	250	12,09	13,22	33,56	292	0,19	16,11	2,23	0	31,1	196,76	52,83	2,73	
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	20,57	128	0,8	7,03	5,3	133	0,001	71,25	14,4	2,3	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	890	29,23	23,8	118,29	833,25	1,212	59,61	10,76	133,03	125,091	568,12	179,19	12,37	
Полдник															
25	Сок или нектар	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
555	Выпечка. Слоба	100	7,00	14,98	52,94	398,18	0,22	0,00	6,00	36,00	20,50	178,00	8,50	0,74	
	Итого	300	8,00	15,18	73,14	473,18	0,24	4,00	6,20	36,00	34,50	192,00	16,50	3,54	
Ужин															
306	Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным	120	13,77	15,46	11,5	240,35		1,15	1,8	0,02	43,24	138	26,16	1,54	
429	Пюре картофельное	180	3,75	5,58	17,42	164,98	0,16	21,69	0,2	0,02	46,71	106,23	33,51	1,19	
945,94	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88	
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	610	28,18	25,19	97,42	755,15	0,392	23,34	4,17	13,35	233,71	538,27	135,01	8,85	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	120													
	Итого за день	2565	90,41	87,96	375,23	2712,8	2,558	90,59	22,21	228,78	950,031	1904,75	425,93	29,71	
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18	
	Процент удовлетворения суточной потребности	102,60	100,46	95,61	97,97	99,74	170,53	129,41	148,07	22878,00	79,17	105,82	141,98	165,06	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

9

Учебный и воспитательский 12 лет (детей ПИ), (сироты и др.)

Лист 9

№ п/п	Наименование блюда	Класс порции	Пищевая ценность (г)				Жи/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
г	д	з	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
441	Омлет натуральный с опятами	200	19,94	20,48	11,01	305,33	0,1	1,6	0,58	0,03	146,87	267,3	48,22	3,31	
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	165,9	0	9,4	0,4	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
	Итого	550	32,29	31,07	77,91	714,12	0,252	1,77	2	0,03	347,69	457,9	107,95	8,87	
Обед															
73	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	11,7	10,94	156,49	0,04	6,24	4,52	0	20,3	39,12	22,72	0,84	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,84	8,75	6,63	134	0,05	7,64	1,71	0,03	40,28	122,31	20,58	0,69	
244	Рыба, запеченная в томатном соусе с овощами	120	13,76	11,22	13,24	208	0,08	0,23	0,19	0	30,77	28,05	23,25	1,2	
414	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255	0,2	0	2,92	6,79	1,42	258,6	23,1	0,63	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	940	31,1	39,948	128,88	1040,21	0,542	14,47	11,86	6,82	145,35	636,08	151,65	7,85	
Полдник															
ГП	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1	
ГП	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6	
	Итого	300	13,7	2,2	113,2	531	0,253	20	37,6	0	40	147	93	2,68	
Ужин															
178	Голубцы ленивые с соусом	120	8,64	7,52	7,83	132,6	0,14	12,68	0,58	0,03	39,78	30,65	74,68	3,16	
173	Картофель отварной	180	3,54	6,42	28,46	186,00	0,07	34,80	0,58	0,00	19,32	237,70	40,02	1,59	
944,94	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,12	18,57	75,02	0,02	0,68	0	0,01	14,36	55,71	10,23	1,85	
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	610	20,31	15,41	100,86	619,22	0,432	48,16	3,04	0,04	103,7	524,66	179,13	10,84	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день	2600	104,54	93,878	432,4	3026,56	1,979	85,87	54,5	53,09	863,54	1963,04	565,33	30,45	
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18	
	Процент удовлетворения суточной потребности	104,00	116,16	102,04	112,90	111,27	131,93	122,67	363,33	5309,00	71,96	109,06	188,44	169,17	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	1-е разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-е разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	3-ти разовое (дети ОБЗ)	690,30	760,30
5	3-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	М	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
390	Каша манная молочная	250	7,54	6,93	41,59	251,61	0,12	2,33	0,6	0,083	134,62	193,43	31,55	0,51	
959	Какао с молоком	200	2,79	2,73	10,69	79	0,09	0,91	0,01	0,02	88,43	116,2	23,82	0,79	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
93,94	Бутерброд с маслом	35	1,76	4,2	11,18	89,19	0,02	0	0,27	0,02	5,9	14,5	3,2	0,26	
300	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,24	0,1	22	76,8	4,8	1	
	Итого	565,00	19,13	18,86	81,66	562,80	0,29	3,24	1,40	0,22	258,15	437,73	71,37	3,72	
Обед															
20	Салат из капусты с зеленым горошком	100,00	1,68	4,80	8,30	77,40	0,05	32,44	3,66	0,00	42,40	39,94	1,32	0,04	
318	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	8,32	5,62	23,72	175,71	0,12	2,3	0,03	0,01	20,96	81,54	26,68	1,2	
370	Плов из отварной говядины	250,00	17,18	15,20	45,29	387,50	0,05	1,50	1,00	0,01	6,03	72,20	38,66	1,48	
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	18,24	78	0	0,46	0,05	0	51,2	10,01	6,9	1,4	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	890,00	33,96	26,70	133,53	902,61	0,38	36,70	6,16	0,02	144,35	357,49	114,56	7,48	
Полдник															
25	Сок или нектар	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
555	Выпечка. Сдоба	100	7,00	14,98	52,94	398,18	0,22	0,00	6,00	36,00	20,50	178,00	8,50	0,74	
	Итого	300	8,00	15,18	73,14	473,18	0,24	4,00	6,20	36,00	34,50	192,00	16,50	3,54	
Ужин															
306	Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным	120	13,77	15,46	11,5	240,35		1,15	1,8	0,02	43,24	138	26,16	1,54	
315	Капуста тушенная	180	9,76	12,38	15,59	222	0,08	29,81	3,7	0,039	97,8	74,12	39,06	1,53	
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8	
	Итого	610,00	31,58	29,30	91,41	761,64	0,28	31,00	7,38	0,06	182,54	449,52	128,75	9,11	
2 ужин															
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21	
	Нормы на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	0,00													
	Итого за день	2565,00	99,81	95,29	391,29	2822,24	1,69	76,41	21,14	82,50	846,34	1634,14	364,78	24,06	
	Суточная потребность	2500,00	90	92	383	2720	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности	102,60	110,90	103,58	102,16	103,76	112,73	109,16	140,93	8249,91	70,53	90,79	121,59	133,67	

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочий дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	3-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)														
№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469	Запеканка (сырники) с изюмом и сметаной	220	30,33	19,97	45,54	475,54	0,1	0,6	0,77	0,02	255,81	388,8	38,38	0,97
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	165,9	0	9,4	0,4
	Итого	520	38,68	29,88	92,38	780,33	0,132	0,77	1,05	0,02	440,17	462,4	65,11	4,33
Обед														
ГП	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1
210	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,97	6,94	14,16	144,74	0,05	4,10	0,13	0,01	13,30	222,98	12,90	0,50
261	Тефтели с соусом	120	11,78	12,91	14,9	223	0,12	1,13	3,68	0,09	57,8	221,15	43,65	1,27
429	Пюре картофельное	180	3,75	5,58	17,42	164,98	0,16	21,69	0,2	0,02	46,71	106,23	33,51	1,19
289	Нашиток из шиповника	200	0,4	0,1	20,57	128	0,8	7,03	5,3	133	0,001	71,25	14,4	2,3
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	1040	30,86	27,61	147,03	1036,72	1,365	53,95	46,73	133,12	157,471	831,41	220,46	9,7
Полдник														
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
ГП	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6
	Итого	300	11,19	1,31	89,52	412,69	0,17	0,04	1,6	0	35,26	127,8	27,33	3,4
Ужин														
365	Вареники со сметаной	250,00	10,00	3,70	8,80	73,77	0,05	9,98	0,19	0,00	82,37	15,30	43,18	2,28
945,94	Чай с молоком	200	3,1	2,8	22,5	124,22	0,03	0,5	0,29	13,31	113,52	93,44	21,14	1,88
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	560,00	20,66	7,85	77,30	423,59	0,28	10,48	2,36	13,31	226,13	309,34	118,52	8,40
2 ужин														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.	0												
	Итого за день	2620,00	108,53	71,9	417,78	2775,34	2,449	66,71	51,74	192,65	1085,831	1928,35	465,02	26,04
	Суточная потребность	2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18
	Процент удовлетворения суточной потребности	104,80	120,59	78,15	109,08	102,03	163,27	95,30	344,93	19265,00	90,49	107,13	155,01	144,67

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

12



Учащиеся в возрасте старше 15 лет (дети с ОВЗ, здоровые дети)														
День 13														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Каша молочная ячневая	250	8,3	6,5	22,2	259	1	1,88	0,62	0,072	141,98	172,1	47,1	1,15
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,70	3,65	12,14	91,00	0,03	1,30	0,00	0,02	120,21	63,00	14,00	0,08
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
90,91	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,9	9,4	10,6	151,1	0	0,13	0	0	165,9	0	9,4	0,4
	Итого	550	19,86	19,95	62,86	581,1	1,062	3,31	0,9	0,092	435,29	271,9	78,5	2,79
Обед														
ГП	Фрукт в ассортименте	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	36,0	0,0	16,0	56,0	75,0	1,1
134	Рассольник со сметаной	250	5,73	8,97	20,04	175,00	0,11	7,57	1,82	0,03	38,04	158,30	31,77	1,14
255	Печень по - строгоновски	100	12,37	8,8	2,41	140	0,08	12,24	0,48	0,02	15,31	187,61	13,84	4,7
173	Картофель отварной	180	3,54	6,42	28,46	186,00	0,07	34,80	0,58	0,00	19,32	237,70	40,02	1,59
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	0	18,24	78	0	0,46	0,05	0	51,3	10,01	6,9	1,4
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,68	20,06	104,00	0,12	0,00	1,14	0,00	16,46	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	1020	31,42	26,27	149,13	955	0,495	75,07	40,35	0,05	163,63	803,42	208,53	13,27
Полдник														
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
ГП	Кондитерка	100	10,7	1,2	71,2	339	0,17	0	1,6	0	24	91	18	1,6
	Итого	300	11,19	1,31	89,52	412,69	0,17	0,04	1,6	0	35,26	127,8	27,33	3,4
Ужин														
345	Котлеты или биточки рыбные с соусом	120	13,77	5,96	16,62	177	0,08	0,27	1,82	0,03	64,02	157,66	45,58	1,21
214	Рагу овощное	180	10,35	8,35	42,31	131,00	0,11	9,56	0,91	0,00	45,40	157,66	40,78	1,67
943,94	Чай с сахаром	200	0,49	0,11	18,32	73,69	0	0,04	0	0	11,26	36,8	9,33	1,8
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,95	28,08	145,6	0,17	0	1,6	0	23,04	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,03	0,00	0,28	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	610	32,17	15,77	123,25	607,29	0,392	9,87	4,61	0,03	150,92	552,72	149,89	8,92
2 ужин														
516	Кисломолочный продукт	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
	Итого	200	7,14	5,25	11,55	122,01	0,5	1,47	0	46,2	226,8	197,4	33,6	0,21
Норма на весь день соли 10 гр., специй 2 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за день		2680	101,78	68,55	436,31	2678,09	2,619	89,76	47,46	46,372	1011,9	1953,24	497,85	28,59
Суточная потребность		2500	90	92	383	2720	1,5	70	15	1	1200	1800	300	18
Процент удовлетворения суточной потребности		107,20	113,09	74,51	113,92	98,46	174,60	128,23	316,40	4637,20	84,33	108,51	165,95	158,83

№ п/п	Рацион питания	Стоимость дня, руб.	
		рабочие дни (понедельник-суббота)	Выходные (воскресенье), праздничные дни
1	Обед	241,60	
2	2-х разовое питание (Завтрак-Обед)	450,70	
3	2-х разовое питание (Обед-Ужин)	379,70	
4	5-ти разовое (дети ОВЗ)	690,30	760,30
5	5-ти разовое (дети сироты)	902,30	992,50

СОГЛАСОВАНО

Директор



Волхонская Т.В.



	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	-	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У			В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 14 дней	1424,93	1221,83	5850,32	40111,24	49,40	949,96	546,87	2414,25	13445,13	25689,73	6647,61	401,77	
Итого за 14 дней средняя	101,78	87,27	417,88	2865,09	3,53	67,85	39,06	172,45	960,37	1834,98	474,83	28,70	
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,50	70,00	15,00	1,00	1200,00	1800,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной	113,09	94,86	109,11	105,33	235,23	96,93	260,41	17244,67	80,03	101,94	158,28	159,43	

Примечание: III - готовый продукт.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Каша пшеница молочная	Омлет с сыром	Каша геркулесовая молочная	Запеканка с морковью и стручковой	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша кукурузная молочная
Кофейный напиток	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и молоком	Кофейный напиток
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
	Хлеб пшеничный		Яйцо отварное		Яйцо отварное	

Салат из свеклы с чесноком	Салат из капусты с морковью и яблоками	салат из морской капусты с яйцом	Икра кабачковая (порциями)	Винегрет овощной	Салат из картофеля с селедочкой и луком	Салат со свежей капусты с морковью
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты	Суп с клецками	Суп крестьянский с крупой
Птица жареная с овощами	Оладьи из печени с соусом	Бигус	Жаркое по домашнему	Запеканка картофельная с мясным фаршем	Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным	Гуляш
Макароны отварные	Рис отварной				Каша гречневая	Каша перловая
Компот из сухофруктов	шиповник	кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	компот из свежих фруктов	кисель из концентрата	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт
Печенье, пряники	Выпечка	Печенье, пряники	Выпечка	Печенье, пряники	Выпечка	Печенье, пряники

Котлеты, биточки, шницел.	Гуляш рыбные с соусом	Печень по строгановски	Голубец с соусом	Рыба запечен. С овощами под соусом	Рагу овощное с птицей	Биточек с соусом
капуста тушеная	пюре картофельное	Картофель тушеный	гречка отварная	Каша перловая рассыпчатая		макароны отварные
Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт

9 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет из яиц с овощами	Каша манная молочная	Запеканка с творогом и сметаной	Каша геркулесовая молочная	Каша ячневая молочная	Суп молочный с крупой
Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром и лимоном
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
Яйцо отварное	Хлеб пшеничный	Яйцо отварное		Яйцо отварное		Яйцо отварное

Овощи натуральные или соленые	Салат из картофельный с соленым огурчиком	Салат из капусты с горошком	Салат из капусты со свеклой	Салат из капусты с морковью и яблоком	Овощи натуральные или соленые	Винегрет с селедочкой
Свекольник	Борщ	Суп с яичными хлопьями	Суп с рыбными фрикадельками	Суп с макаронными изделиями	Рассольник	Суп с клецками
Рагу овощное с птицей	Рыба под овощами	Плов с мясом	Тефтели с соусом	Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным	Печень по строгиновски	Азу
	Рис отварной		Пюре картофельное	Горошница	Картофель отварной	
шиповник	кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	шиповник	компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов	шиповник
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
Выпечка	Печенье, пряники	Выпечка	Печенье, пряники	Выпечка	Печенье, пряники	Выпечка

Котлеты или биточки из птицы с соусом томатным пюре картофельное	Голубец с соусом картофель отварной	Котлеты, биточки, шницель капуста тушеная	Вареники со сметаной	Тефтели с соусом каша пшеничная	Котлеты или биточки рыбные рагу овощное	Запеканка картофельная с печенью
Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт

Нарезка и ливе водонотъ по рекомендацям среднесуточным наборам пищевых продуктов

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	средн.	норма	%
Хлеб пшеничный	168	206	150	150	150,0	161,0	166,0	161,0	200,0	161,0	150,0	166,0	169,0	150,0	164,9	200	82%
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120	100%
Мука пшеничная	7	65	6	58,5	1,2	96,9	12,5	68,9	1,2	69,5	102,6	73,5	4,8	86,7	46,4	20	232%
Гречка, бобовые	50	77,3	68	87,5	105,0	106,0	104,0		64,5	111,5	23,3	196,3	57,0	20,0	76,5	50	153%
Макаронные изделия	60	11					60,0	23,0				11,0			11,8	20	59%
Картофель	97	214	196	264	292,0	235,0	60,0	357,0	248,0	50,0	323,0	60,0	328,0	476,0	228,2	187	122%
Овощи свежие, зелень	189	124	171,3	268,9	153,0	191,6	124,6	385,6	289,6	363,6	135,0	102,6	200,5	122,0	230,1	320	72%
Фрукты (плоды) свежие	200	27	200		248,0	7,0	200,0	7,0	207,0		200,0	68,0	200,0	7,0	112,2	185	61%
Фрукты (плоды) сушен. в т.ч. финиковые	18	18		18			18,0	18,0		18,0	32,5		18,0	18,0	12,6	20	63%
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. витаминные		200		200		200,0		200,0		200,0		200,0		200,0	100,0	200	50%
Мясо I-II категории	99			40	79,0		151,0		40,0	79,0	64,0	136,0		72,0	54,3	78	70%
Субпродукты (печень, язык, сердце)		58,5	86										86,0	88,0	22,8	40	57%
Птица (мясо) бройлера потребленное (1 кг)	124	17	105,3	71	17,0	151,0	17,0	180,0	17,0	99,0		17,0	17,0	17,0	60,7	53	114%
Рыба-филе		62	65	56	49,5	10,0			49,5		16,0		69,0	20,0	28,4	77	37%
Молоко (мас. доля жира 2,5%, 3,2%)	184	150	165	70	165,0	189,0	182,0	214,0	60,0	209,0	85,8	189,8	191,0	130,0	156,0	350	45%
Кисломолочная пищевая продукция	200	200	200	200	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	180	111%
Творог (мас. доля жира не более 5%-9%)				100							132,0				16,6	60	28%
Сыр	23	20	23		23,0		23,0		23,0		23,0		23,0		12,9	15	86%
Сметана (мас. доля жира не более 15%)	5		10	5	10,0			8,0	8,0		43,0		20,0		7,8	10	78%
Масло сливочное	19	37,1	12,6	31,6	19,0	31,0	26,6	30,0	23,6	26,0	17,0	36,6	17,6	28,5	25,4	35	73%
Масло растительное	28	20,3	15	10	19,2	17,9	25,5	8,9	20,9	23,4	18,6	19,9	17,0	23,8	19,2	18	107%
Яйцо диетическое	7,5	136,6	20	57,3		62,1	5,0	56,1	120,0	62,1	19,4	55,6	6,0	56,6	47,5	40	119%
Сахар	44,5	72,8	50	74,5	51,3	73,5	37,5	68,5	40,8	73,0	63,5	79,0	36,0	71,5	59,7	35	171%

Кондитерские изделия	100		100		100,0		100,0		100,0		100,0		100,0		50,0	15	333%
Чай	1	2	2	1	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,6	2	82%
Какао порошок				4						4,0					0,8	1,2	48%
Кофейный напиток	3						5,0							3,0	1,1	2	34%
Дрожжи хлебопекарные		1,2		1,2		1,2		1,2		1,2		1,2		1,2	0,2	0,3	100%
Крахмал			24			24,0			24,0					24,0	0,1	1	100%
Сахар	1	1	1	1	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1	100%
Соль	1	1	1	1	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1	100%