

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

Барина Л.М.



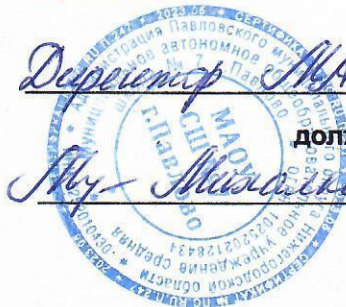
Согласовано:

Директор МАОУ шшбг

ДОЛЖНОСТЬ

М.И. Михайлова М.И.

(фио)



Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»



(должность)

Баринаева Д.М.

(ФИО)

(дата)

Согласованно:



Директор

(должность)

Муромова Анна Сергеевна А.М.

(ФИО)

01.09.2023

(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 24 -дневное меню (завтрак с12 лет и старше) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г.,2005г., для возрастных групп с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г) белков 23,7,жиров 22,1 углеводов 93,3 ;Б :Ж:У1:1:4, энергетическая ценность(ккал) 678,9.

Обеспечивает на 25 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка,свежие фрукты,йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность и сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов;одноименных блюд,гарниров за 2 дня.

СООБЕТСТВУЕТ СанПиН2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 .«Санитарно-эпидемиологические

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 24 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,7	22,5
жиры(г/сут)	22,1	23
углеводы(г/сут)	93,3	95,75
Энер.ценность	678,9	680
витамин С (мг/сут)	39	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,5	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,5	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,1	0,03
кальций(мг/сут)	200	300
фосфор(мг/сут)	260	300
магний(мг/сут)	63,7	75
железо(мг/сут)	4,9	4,5
калий(мг/сут)	453	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Итого	Всред за день	12лет и старше 25%
Хлеб ржаной		35		35	35	35		35	35	35	35	35		35	35	35	35	35		35	35	35	35	35	665	27,7	30
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	40	26	40	40	40	40	40	50	58	50	40	40	40	50	40	40	58	40	54	1088	45,3	50
Мука пшеничная		10	5,4		10						10	3	5,4	16,6				8				10	3	10	91,4	3,8	5
Крупы, бобовые			16		85,7	64,8	3,3			64,8			16			64,8		40				50		64,8	470,2	19,6	12,5
Макаронные изделия								63				63			63										189	7,9	5
Картофель		171		128					128	128			64	128							171			171	1089	458,4	46,75
Овощи свежие, зелень		110		51	120	20		71	124		82,5	18		118		115,8	177,2	265		100	166,8	165	28,6	10	1742,9	72,6	80
Фрукты свежие			150				150			150						150		150			150				900	37,5	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20				20								20					20				80	3,3	5
Соки плодоовощные		200			200	200			200						200	200	200		200			200			1800	75	50
Мясо 1 категор.				79				65				79		74		40						74			411	17,1	19,5
Птица			100						77						100						72				349,1	14,5	13,25
Субпродукты					60					74						60						79			273	11,4	10
Рыба-филе		66								91					91					91				66	405	17	19,25
Молоко	166,7	31,6	140		24	230	300			22	47,7	100	340	61,5		23,7	30	30	340	53,6		24		100	2064,8	86	87,5
Кисломолочн. продукты	100										250		100		100						100	250	250		1150	47,9	45
Творог			184										184												368	15,3	15
Сыр	18					20				5					5			18							66	2,8	3,75

Сметана			8						15	5			8			10			15	10	8				79	3,3	2.5	
Масло сливочное	6,7	12	8	12,2	6	8,1	5	10		17,1	5,2	6	8	6,6	11	7,3	13	8		16		10		8	191,2	8	8.8	
Масло растительное		8			3			10	6,4	2	10	4		14,3	7	5	5	3		2	10	6,3	5	8	100	4,3	4.5	
Яйцо	133,3		5,3	10		10							5,3		10		3		6	20					202,9	8,5	10	
Сахар	5		21				6	15		30		5		15	15	1,5	6	21			15				160,5	6,7	8,75	
Кондит. изделия		35												35												70	31	3.8
Чай		1												1												2	0,1	0.5
Какао	10											10														20	0,8	0.3
Крахмал										24																24	1	1
Соль	1,5	1,3	1,2	1,3	1,1	1,4	1,5	1,5	1,3	1,2	1	1	1,1	1,3	1,2	1,2	1	1,4	1,3	1	1,2	1,5	1,2	1,5	30,2	1,26	1,25	
Коф.напиток																								11,1	11,1	0,5	0,5	



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,86	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панде"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	28,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из филе трески	100	12,60	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№369 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,80	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,5	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,5	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком гущеным	200/50	37,92	28,20	40,20	590,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,817	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0
№95 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	57,344	1,509	76,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	57,344	1,509	76,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32
День 4																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	169,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001
Комп.прор	ЗАВТРАК	Филе куриное в паннировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	87,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			526	34,31	16,76	77,16	594,34	0,128	0,083	0,387	1,866	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,116	0,003	0	0,226
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			526	34,31	16,76	77,16	594,34	0,128	0,083	0,387	1,866	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,116	0,003	0	0,226
День 5																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,706	20,592	0,018	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0	0
№288 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,98	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт.пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	29,63	22,99	113,72	778,54	0,624	0,36	29,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,584	151,5	0,003	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			655	29,63	22,99	113,72	778,54	0,624	0,36	29,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,584	151,5	0,003	0	0,244
День 6																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	289,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
Акт прор.	ЗАВТРАК	Суфле из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	5,05	17,67	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0,15
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3.2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			556	29,49	21,92	100,02	719,53	0,478	1,816	24,12	7,064	324,09	5,086	71,954	0,848	366,15	422,216	0,013	0,048	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			556	29,49	21,92	100,02	719,53	0,478	1,816	24,12	7,064	324,09	5,086	71,954	0,848	366,15	422,216	0,013	0,048	0,2

День 7																				
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,6	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0,1
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	606,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	606,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
День 8																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,46	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,164	13,6	3,628	69,959	0,03	30,658	0	164,73	191,284	0,003	0	0,224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,164	13,6	3,628	69,959	0,03	30,658	0	164,73	191,284	0,003	0	0,224
День 9																				
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,84	84,12	0	0	0,04
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№399 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	25,09	9,87	79,74	609,09	0,404	0,26	60,78	7,26	77,66	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	25,09	9,87	79,74	609,09	0,404	0,26	60,78	7,26	77,66	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
День 10																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,81	6,52	48,06	289,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,66	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,56	0,01	0,01	0,02
№646 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,16
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	28,76	21,23	109,98	760,56	0,398	0,451	66,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,625	265,676	0,013	0,028	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	28,76	21,23	109,98	760,56	0,398	0,451	66,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,625	265,676	0,013	0,028	0,25
День 11																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,996	0,039	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001
Акт прораб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,63	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	26,2	22,11	80,65	696,12	0,438	0,644	6,836	6,669	72,136	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,066
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	26,2	22,11	80,65	696,12	0,438	0,644	6,836	6,669	72,136	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,066
День 12																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,46	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
№260 2005	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	12,03	11,40	4,41	168,80	0,03	0,03	4,62	0,33	8,38	0	1,62	0	17,59	6,55	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			666	27,52	21,24	91,36	683,74	0,332	0,284	6,02	3,348	173,608	0,02	38,566	0,06	166,94	176,534	0,003	0	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			666	27,52	21,24	91,36	683,74	0,332	0,284	6,02	3,348	173,608	0,02	38,566	0,06	166,94	176,534	0,003	0	0,134

День 13																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,36	0,002	0,012	0,019	0,024	6,817	0,004	0,971	0,002	5,085	8,888	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,19	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,066	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,066	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,066	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
День 14																				
№143 2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,18	0,18	25	1,38	96,36	0,04	32,08	0,1	248,88	101,48	0	0	0,04
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шинцели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,58	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,82	4,13	26,22	131,80	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0,014
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,384
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,88	181,15	0,05	71,2	0,11	444,63	249,12	0,003	0	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,88	181,15	0,05	71,2	0,11	444,63	249,12	0,003	0	0,384
День 15																				
№308 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,98	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,188	0	0,09	0,884	0	0	0
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полнож)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0,01
Контр. прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0	0,28	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,2
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,19	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0,014
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,244
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	226,725	192,404	0,013	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	226,725	192,404	0,013	0	0,244
День 16																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир №3	150/50	4,58	6,58	27,48	188,60	0,004	0,003	0,803	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,83	128,47	0,09	0,09	1,94	0,8	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0	0,84
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	26,82	14,97	80,87	567,21	0,228	0,163	6,543	4,984	95,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,675
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	26,82	14,97	80,87	567,21	0,228	0,163	6,543	4,984	95,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,675
День 17																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,08	289,32	0,054	0,036	0	0,884	10,44	0,038	32,634	0,108	67,32	100,286	0	0,018	0,036
Акт прор.	ЗАВТРАК	Тефтели с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	18,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт прор.	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0,014
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			886	22,11	23,69	123,71	883,47	0,428	0,401	100,41	6,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			886	22,11	23,69	123,71	883,47	0,428	0,401	100,41	6,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3
День 18																				
№139 2005	ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,74	6,08	20,20	156,28	0,1	0,12	58,84	1,66	122,96	0,04	38,04	0,1	87,38	79,24	0	0	0,02
Акт прор.	ЗАВТРАК	Супле из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,85	53,8	5,05	17,67	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0,15
№369 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			676	24,82	15,08	82,96	670,91	0,464	1,62	84,36	10,64	210,61	5,09	85,36	0,84	626,21	415,16	0,013	0,03	0,204
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			676	24,82	15,08	82,96	670,91	0,464	1,62	84,36	10,64	210,61	5,09	85,36	0,84	626,21	415,16	0,013	0,03	0,204

День 19																					
№183	2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,86	126,76	0,02	0	0,06
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				618	19,46	16,44	92,32	613,2	0,54	0,776	61,646	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				618	19,46	16,44	92,32	613,2	0,54	0,776	61,646	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06
День 20																					
№312	2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прор.		ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№14	2005	ЗАВТРАК	Судле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,88	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,08	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
Акт прор.		ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№369	2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				680	29,67	20,86	87,13	666,18	0,584	0,67	61,67	3,66	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				680	29,67	20,86	87,13	666,18	0,584	0,67	61,67	3,66	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
День 21																					
Акт прор.		ЗАВТРАК	Соте овощное с курцией	200	19,38	10,56	8,78	208,16	0,12	0,14	83,84	1,68	42,4	0,08	19,94	0	334	42,22	0	0	0
№349	2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,68	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	67,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,364	0,375	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,364	0,375	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234
День 22																					
Акт прор.		ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,676	0	0	0,036
№268	2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,48	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№71	2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт прор.		ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				666	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	76,668	0,01	498,676	236,226	0,003	0	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				666	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,066	4,278	104,284	0,182	76,668	0,01	498,676	236,226	0,003	0	0,28
День 23																					
№312	2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прор.		ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,84	4,19	17,43	0,02	22,98	0	256,46	179,98	0,01	0,02	0,04
Гот.блюдо		ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	96	0,04	86,69	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	96	0,04	86,69	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
День 24																					
№304	2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	289,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,106	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№234	2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из лещи, трески	100	12,80	8,48	7,58	154,10	0,06	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№14	2016	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,36	3,88	18,28	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,06	146,34	90	0	0	0,14
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				555	25,88	20,26	104,17	699,42	0,298	0,336	2,83	3,194	179,23	0,066	94,204	0,168	500,35	396,946	0,003	0,018	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				555	25,88	20,26	104,17	699,42	0,298	0,336	2,83	3,194	179,23	0,066	94,204	0,168	500,35	396,946	0,003	0,018	0,52
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				14771	666,80	531,07	2239,21	16295,73	9,4	13,06	950,79	118,773	4915,689	12,263	1528,858	3,019	10874,624	6244,7	0,407	0,232	6,894
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЛАНОВЫЙ ПЕРИОД в % от калорийности				5,458333333	6,208333333	1,279166666	3,004166666	678,96875	0,166666666	0,166666666	39,61625	4,948875	1,653708333	0,058333333	70,241666666	0,279166666	1,093333333	1,965333333	0,333333333	0,666666666	0,23725
					16,86	29,33	54,96	16295,73	0,23	0,32	23,34	2,92	118,21	0,3	37,53	0,07	266,93	153,28	0,01	0,01	0,14