

Утверждено:

Директор МБОУ «Приморская СШ

Зеновская Л.В. Зеновская Л.В.

Правоприобретатель:

Индивидуальный предприниматель

Козаченко Н.Д. Козаченко Н.Д.



Разработано:

ООО «Технологии питания»

Директор

Кузнецов А.Л. Кузнецов А.Л.



Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Приморская средняя школа»

в возрасте от 12 лет и старше,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутьян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,255(200/5)	6,3	9,55	38,79	268
2	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,52	18,14	28,78	76,86	644

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,83	6,79	2,59	76
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	27,92	38,5	107,73	878

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	18,14	28,78	76,86	644
Обед	0,84	27,92	38,5	107,73	878
Итого за день	1,36	46,06	67,28	184,59	1522

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	485.	Голубцы ленивые	0,100	7,57	9,76	6,15	144
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
7	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,7	16	20,95	65,19	532

Обед							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,250/6	2,81	3,63	12,25	88
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,94	33,05	38,9	111,72	907

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,7	16	20,95	65,19	532
Обед	0,94	33,05	38,9	111,72	907
Итого за день	1,64	49,05	59,85	176,91	1439



1-я неделя / 3. среда

N п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,5	23,64	18,3	74,85	567

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,65	6,75	1,77	70
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/25	6,29	3,13	15,01	129
3	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,100	9,37	12,78	11,38	197
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,180	3,67	6,82	10,23	146
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,96	26,78	32,46	99,6	828

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	23,64	18,3	74,85	567
Обед	0,96	26,78	32,46	99,6	828
Итого за день	1,46	50,42	50,76	174,45	1395



1-я неделя / 4. четверг

N п/п	№ рецептур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,35	7,44	34,29	240
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итог по группе			0,52	24,84	21,87	80,16	636

Обед

1	22.1	Салат из свежих помидоров с перцем	0,100	0,65	3,1	2,3	41
2	110.	Борщ со сметаной и яйцом	0,250/10/20	5,31	8,7	7,2	141
3	478.	Запеканка картофельная	0,250	17,92	10,39	37,85	316
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итог по группе			0,93	30,91	24,4	110,79	783

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	24,84	21,87	80,16	636
Обед	0,93	30,91	24,4	110,79	783
Итог за день	1,45	55,75	46,27	190,95	1419

1-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	436.	Жаркое по-домашнему	0,220(55/155)	15,09	32,29	20,99	446
2	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итог по группе			0,5	18,66	32,72	51,55	586

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,83	6,79	2,59	76
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,73	6,57	19,94	160
3	388.	Котлеты рыбные	0,100	13,55	4,1	9,32	128
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итог по группе			0,925	32,19	31,03	116,39	875

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	18,66	32,72	51,55	586
Обед	0,925	32,19	31,03	116,39	875
Итог за день	1,425	50,85	63,75	167,94	1461

2-я неделя / 1. понедельник

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,31	10,81	43,28	310
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,52	21,15	30,04	81,35	686

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	5,99	3,05	22,52	130
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,35	7,44	34,29	240
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,94	34,97	36,88	117,68	927

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	21,15	30,04	81,35	686
Обед	0,94	34,97	36,88	117,68	927
Итого за день	1,46	56,12	66,92	199,03	1613



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ реце- птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	388.	Котлеты рыбные	0,080	10,99	3,02	7,45	100
2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итог по группе			0,615	19,47	16,54	76,83	549

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,65	6,75	1,77	70
2	110.	Борщ со сметаной и птицей	0,250/10/15	5,31	8,7	7,2	141
3	431	Печень по-строгановски .	0,120(60/40)	18,24	8,65	8,78	183
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итог по группе			0,94	37,43	33,82	100,19	850

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,615	19,47	16,54	76,83	549
Обед	0,94	37,43	33,82	100,19	850
Итог за день	1,555	56,9	50,36	177,02	1399



2-я неделя / 3. среда

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	315.	Запеканка рисовая с творогом	0,120	8,99	13,72	41,19	329
2	1025	Повидло яблочное	0,020	0,08	0	13	50
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,41	13,07	23,47	89,99	625

Обед

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,100	1,56	6,89	7,57	99
2	143.	Суп с макаронами и картофелем и птицей	0,250/15	6,53	5,25	20,25	150
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,84	28,93	44,16	97,53	893

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,41	13,07	23,47	89,99	625
Обед	0,84	28,93	44,16	97,53	893
Итого за день	1,25	42	67,63	187,52	1518

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	451.	Котлеты из говядины	0,070	11,28	5,41	10,9	137
2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,81	9,42	22,09	189
4	576.	Гарнир из соленых огурцов	0,025	0,2	0,02	0,42	3
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,52	23,01	24,13	71,96	597

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,39	71
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	6,4	6,49	7,73	123
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	11,32	4,01	167
4	518	Картофель отварной	0,180	3,46	7,97	24,17	192
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Виташка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,94	30,58	32,05	100,88	812

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	23,01	24,13	71,96	597
Обед	0,94	30,58	32,05	100,88	812
Итого за день	1,46	53,59	56,18	172,84	1409



2-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,200	11,98	16,35	33,31	340
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Апельсины св.	0,200	1,8	0,4	16,2	86
Итого по группе			0,67	17,78	26,5	85,03	671

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	138.	Суп картофельный с рисом	0,250	5,3	4,78	20,22	136
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,86	31,26	33,34	110,79	835

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,67	17,78	26,5	85,03	671
Обед	0,86	31,26	33,34	110,79	835
Итого за день	1,53	49,04	59,84	195,82	1506

Итого за период	14,59	509,78	588,84	1827,07	14681
-----------------	-------	--------	--------	---------	-------



1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

67,63	0,08	0,22	1,62	0,15	158,03	170,37	37,54	0,54	222,18	8,97	26,59	44,37
43,2	0,01	0,04	0,1	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	2,2	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	1	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
339,73	0,51	1,11	25,27	3	486,01	433,81	86,02	2,23	593,32	15,17	40,09	83,92

57,02	0,05	0,03	12,73	3,22	16,11	27,21	15,87	0,66	225,4	0,33	15,63	17,4
181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,67	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,76
25,84	0,44	0,09	8,67	0	31,51	104,55	159,88	2,71	1017,39	0,52	39,47	92,36
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
294,92	0,87	0,89	28,09	3,98	145,63	404,08	258,76	8,52	2170,43	5,91	104,52	167,82

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
339,73	0,51	0,88	25,27	3	486,01	433,81	86,02	2,23	593,32	15,17	40,09	83,92
294,92	0,87	0,28	28,09	3,98	145,63	404,08	258,76	8,52	2170,43	5,91	104,52	167,82
634,65	1,38	1,66	53,36	6,98	631,64	837,89	344,78	10,75	2763,75	21,08	144,61	251,74

1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

24,92	0,11	0,05	12,51	0,11	35,27	70,88	48,26	1,03	823,36	2,17	5,39	36,36
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,9	0,01	0,01	1,05	0	5,1	9	4,2	0,15	58,8	0,09	0,9	5,1
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0
238,06	0,53	0,56	68,61	1,65	148,91	237,4	113,23	3,91	1939,5	6,98	52,52	100,13

128,57	0,06	0,04	21,75	0,68	14,74	25,51	19,4	0,88	280,37	0,39	15,13	19,33
180,64	0,1	0,09	10,66	0	38,14	245,45	29,8	0,8	472,41	0,39	21,84	36,11
272,61	0,08	0,13	4,58	0,43	25,11	146,75	21,35	1,61	228,03	0,25	37,96	121,08
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
638,25	0,54	0,56	40,99	1,68	140,29	698,24	215,82	12,11	1600,12	11,28	169,56	228,32

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
238,06	0,53	0,42	68,61	1,65	148,91	237,4	113,23	3,91	1939,5	6,98	52,52	100,13
638,25	0,54	0,43	40,99	1,68	140,29	698,24	215,82	12,11	1600,12	11,28	169,56	228,32
876,31	1,07	1,5	109,6	3,33	289,2	935,64	329,05	16,02	3539,62	18,26	222,08	328,45

1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,3	48
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
107,63	0,14	0,16	10,58	1,55	298,87	347,65	55,47	4,53	656,31	36,03	14,7	63

2,8	0,03	0,02	3,26	2,93	17,08	28,38	13,14	0,48	182,96	0,28	16	15,87
214,42	0,14	0,11	11,23	0,25	35,8	200,51	45,02	1,34	805,87	4,94	57,1	205,34
16,47	0,14	0,07	1,83	0,15	14,26	81,89	51,44	1,11	667,55	4,37	21,64	48,35
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
224,88	0,05	0,07	28,87	0,13	96,75	74,46	37,42	1,49	584,57	1,68	21,5	26,21
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
655,48	0,79	1,13	65,95	6,28	253,6	498,52	182,58	6,98	2460,23	16,59	148,59	320,64

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
107,63	0,14	0,41	10,58	1,55	298,87	347,65	55,47	4,53	656,31	36,03	14,7	63
655,48	0,79	0,66	65,95	6,28	253,6	498,52	182,58	6,98	2460,23	16,59	148,59	320,64
763,11	0,93	1,59	76,53	7,83	552,47	846,17	238,05	11,51	3116,54	52,62	163,29	383,64



1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

57,24	0,04	0,12	0,55	0,51	28,15	69,2	12,61	1	138,92	2,79	17,81	71,43
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,35	41,94	9,34	0,71	42,53	0,81	24,79	13,74
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
200,45	0,19	0,41	3,07	1,29	238,1	287,09	61,34	2,68	575,08	9,3	62,93	122,15

89,85	0,04	0,03	31,72	1,71	7,26	13,68	9,84	0,46	150,06	0	0	0
237,74	0,07	0,17	11,05	0,45	64,56	295,38	35,94	1,66	480,73	6,81	27,8	46,8
9,9	0,46	0,65	6,2	0,24	36,85	304,72	67,96	5,49	1347,91	20,38	43,39	118,36
19,46	0,01	0,01	0,42	0,01	11,33	10,92	3,39	0,14	36,87	0,23	6,55	1,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
477,45	1,01	1,35	69,39	4,53	154,27	729,7	148,18	10,14	2206,47	32,32	104,02	189,86

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
200,45	0,19	0,38	3,07	1,29	238,1	287,09	61,34	2,68	575,08	9,3	62,93	122,15
477,45	1,01	1,25	69,39	4,53	154,27	729,7	148,18	10,14	2206,47	32,32	104,02	189,86
677,9	1,2	2,45	72,46	5,82	392,37	1016,79	209,52	12,82	2781,55	41,62	166,95	312,01

1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

458,38	0,48	0,12	8,92	0	31,32	113,52	177,97	2,89	1078,73	0,44	36,37	109,93
39,9	0,02	0,01	6,75	0,21	4,2	7,8	6	0,27	87	0,12	0,6	6
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
558,28	0,69	0,87	25,77	1,57	57,56	155,56	195,99	4,42	1251,33	2,96	38,25	121,73

57,02	0,05	0,03	12,73	3,22	16,11	27,21	15,87	0,66	225,4	0,33	15,63	17,4
100,42	0,11	0,11	7,75	0,18	37,7	292,6	36,01	1,26	594	0,24	23,63	73,02
25,1	0,09	0,14	0,28	0,37	63,34	205,37	43,64	0,93	339,3	16,75	111,84	513,41
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
715,52	0,58	0,66	34,95	6,02	229,54	765,13	177,93	6,85	2598,16	24,12	216,26	678,43

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
558,28	0,69	0,32	25,77	1,57	57,56	155,56	195,99	4,42	1251,33	2,96	38,25	121,73
715,52	0,58	0,55	34,95	6,02	229,54	765,13	177,93	6,85	2598,16	24,12	216,26	678,43
1273,8	1,27	1,82	60,72	7,59	287,1	920,69	373,92	11,27	3849,49	27,08	254,51	800,16



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

69,11	0,26	0,22	1,62	0,15	167,88	228,17	59,35	1,5	288,93	3,12	28,3	39
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	1	0	0
43,2	0,01	0,04	0,1	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	2,2	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
341,21	0,69	1,29	25,27	3	495,86	491,61	107,83	3,19	660,07	9,32	41,8	78,55

128,57	0,06	0,04	21,75	0,68	14,74	25,51	19,4	0,88	280,37	0,39	15,13	19,33
181,76	0,24	0,11	6,27	0	40,67	268,02	42,24	2,03	549,99	0,16	20,62	32,42
272,61	0,08	0,13	4,58	0,43	25,11	146,75	21,35	1,61	228,03	0,25	37,96	121,08
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,35	41,94	9,34	0,71	42,53	0,81	24,79	13,74
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
3,4	0,01	0,01	1,29	0,06	16,25	6	7,1	0,13	51,5	0	0	0
639,73	0,57	0,58	33,89	1,73	130,62	593,22	128,53	7,75	1328,12	6,51	124,78	209,87

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
341,21	0,69	0,88	25,27	3	495,86	491,61	107,83	3,19	660,07	9,32	41,8	78,55
639,73	0,57	0,37	33,89	1,73	130,62	593,22	128,53	7,75	1328,12	6,51	124,78	209,87
980,94	1,26	1,63	59,16	4,73	626,48	1084,83	236,36	10,94	1988,19	15,83	166,58	288,42



2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

20,21	0,07	0,11	0,22	0,3	53,02	166,86	35,54	0,77	275,17	13,58	113,7	417,42
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
198,69	0,46	0,51	26,51	1,87	129,95	328,05	122,87	3,84	1482,53	18,88	153,86	476,72

2,8	0,03	0,02	3,26	2,93	17,08	28,38	13,14	0,48	182,96	0,28	16	15,87
237,74	0,07	0,17	11,05	0,45	64,56	295,38	35,94	1,66	480,73	6,81	27,8	46,8
8384,66	0,28	2,08	11,09	1,34	22,79	322,77	19,75	6,82	288,57	42,35	30,67	242,97
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
1,02	0	0	3,03	0,05	12,37	3,45	4,16	0,38	45,59	0,03	0,21	0,84
8682,65	0,66	0,66	28,43	5,34	165,1	916,51	210,26	15,36	1377,16	59,72	165,31	342,28

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
198,69	0,46	0,49	26,51	1,87	129,95	328,05	122,87	3,84	1482,53	18,88	153,86	476,72
8682,65	0,66	2,42	28,43	5,34	165,1	916,51	210,26	15,36	1377,16	59,72	165,31	342,28
8881,34	1,12	3,54	54,94	7,21	295,05	1244,56	333,13	19,2	2859,69	78,6	319,17	819



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

97,12	0,06	0,17	0,55	0,43	143,39	185,9	35,12	0,8	194,12	16,7	28,41	43,94
0	0	0	0,1	0	2,8	1,8	1,4	0,26	25,8	0	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
162,42	0,11	0,12	0,75	1,51	171,32	230,34	49,5	2,53	322,22	17,7	28,41	43,94

496,87	0,06	0,07	13,91	0	30,69	45,11	22,49	0,73	283,88	0,48	3	23,35
187,63	0,1	0,1	5,83	0,1	28,56	286,26	29,89	0,99	444,8	0,16	22,43	62,25
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	158,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1093,93	0,97	1,31	63,16	2,96	239,02	525,08	241,82	6,79	1672,07	6,74	134,1	187,15

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
162,42	0,11	0,2	0,75	1,51	171,32	230,34	49,5	2,53	322,22	17,7	28,41	43,94
1093,93	0,97	0,66	63,16	2,96	239,02	525,08	241,82	6,79	1672,07	6,74	134,1	187,15
1256,35	1,08	1,74	63,91	4,47	410,34	755,42	291,32	9,32	1994,29	24,44	162,51	231,09



2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

2,63	0,06	0,12	0,86	0,31	23,71	114,14	16,89	1,75	162,63	1,01	5,47	39,15
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
478,51	0,12	0,09	18,49	0	48,34	101,21	44,67	1,62	803,74	0,53	33,14	56,64
1,25	0	0	0,62	0	5,75	6	3,5	0,15	35,25	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
548,04	0,28	0,5	21,92	1,01	276	392,01	101,11	4,38	1363,16	6,94	53,39	131,59

31,49	0,03	0,03	14,71	0	21,49	24,34	13,94	0,59	251,18	0,05	17,71	3,72
209,13	0,07	0,1	20,84	0,13	61,05	277,85	34,41	1,08	496,65	0,27	23,27	64,76
48,34	0,08	0,11	0,27	0,21	84,72	217,98	42	0,82	304,79	16,54	142,54	520,44
57,71	0,18	0,11	24,95	0,13	19,66	95,1	35,03	1,39	861,33	1,43	40,91	53,46
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
467,17	0,79	1,13	80,77	2,59	221,19	720,27	156,43	6,27	2104,85	23,19	250,71	665,68

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
548,04	0,28	0,44	21,92	1,01	276	392,01	101,11	4,38	1363,16	6,94	53,39	131,59
467,17	0,79	0,74	80,77	2,59	221,19	720,27	156,43	6,27	2104,85	23,19	250,71	665,68
1015,21	1,07	1,81	102,69	3,6	497,19	1112,28	257,54	10,65	3468,01	30,13	304,1	797,27

2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

137,3	0,06	0,1	0,17	0,39	228,36	166,13	17,82	0,94	63,55	4,67	24,06	13,34
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
16	0,08	0,06	120	0	68	46	26	0,6	394	0	4	34
278,6	0,34	0,4	130,27	2,31	321,1	254,77	56,78	2,98	567,15	5,67	28,06	47,34

1,93	0,02	0,04	9,67	0	36,99	41,93	21,34	1,36	278,53	0,68	19,97	19,34
187,26	0,11	0,1	8,32	0,08	25,54	260,22	34,24	1,05	559,01	0,98	8,11	63,44
784,19	0,17	0,21	24,35	0,47	48,67	246,26	51,37	2,64	753,56	0,42	48,07	161,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
116,6	0,02	0,04	0,4	1,1	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0
1090,48	0,45	0,49	42,74	2,09	177,86	682,61	159,02	8,11	2110,5	6,98	102,43	267,78

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
278,6	0,34	0,36	130,27	2,31	321,1	254,77	56,78	2,98	567,15	5,67	28,06	47,34
1090,48	0,45	0,44	42,74	2,09	177,86	682,61	159,02	8,11	2110,5	6,98	102,43	267,78
1369,08	0,79	1,23	173,01	4,4	498,96	937,38	215,8	11,09	2677,65	12,65	130,49	315,12

17728,69	11,17	12,58	826,38	55,96	4480,8	9691,65	2829,47	123,57	29038,78	322,31	2034,29	4526,9
----------	-------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	--------	----------	--------	---------	--------

Распределение калорийности по приемам пищи, 12 лет и старше, летний период.

1-я неделя

завтрак	2965
обед	4271
Итого:	7236

2-я неделя

завтрак	3128
обед	4317
Итого:	7445

Количество продуктов, используемых для приготовления
завтраков

12 лет и старше, летний период

Приморская школа

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	200	200	40,00	40,00	50,00	51,20	40,00	40,00	54,40	50,00	52,60	50,00	468,20	46,82
2	Мука пшеничная	г	20	20	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,31
3	Крупы, бобовые	г	50	50	38,75	5,00	7,20	0,00	0,00	50,00	0,00	36,48	0,00	0,00	137,43	13,74
4	Макаронные изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,00	60,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,45	118,65	11,86
5	Картофель	г	250	187	0,00	153,00	0,00	0,00	125,40	0,00	153,00	0,00	104,40	0,00	535,80	53,58
6	Овощи свежие, зелень	г	400	320	0,00	107,72	0,00	7,20	75,10	0,00	0,00	0,00	138,80	0,00	328,82	32,88
7	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	200,00	500,00	50,00
8	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	37,50	0,00	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	51,80	0,00	177,30	17,73
9	Кофейный напиток	г			0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	8,80	0,88
10	Цыплята 1 кат. потрошенные (кура 1 кат.)	г	60	53	0,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,00	4,90
11	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,29	0,00	0,00	0,00	58,29	5,83
12	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	275,00	27,00	0,00	166,80	0,00	275,00	47,80	74,88	162,60	0,00	1029,08	102,91
13	Творог (мдж не более 9%)	г	60	60	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	134,40	13,44
14	Сыр	г	15	15	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	25,00	55,00	5,50
15	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	7,68	0,77
16	Масло сливочное	г	35	35	16,25	14,30	4,80	12,20	0,00	16,25	14,00	19,60	5,00	20,00	122,40	12,24
17	Масло растительное	г	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	2,29	0,00	11,93	0,00	18,62	1,86
18	Яйцо диетическое	г	40	40	0,00	3,12	4,80	5,00	0,00	0,00	5,71	4,80	0,00	0,00	23,43	2,34
19	Сахар***	г	35	35	15,00	0,40	19,60	10,30	0,00	15,00	0,00	20,80	10,00	0,00	91,10	9,11
20	Чай	г	2	2	0,00	0,83	1,00	0,00	0,83	0,00	0,83	1,00	0,00	0,83	5,32	0,53
21	Какао	г	1,2	1,2	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
22	Соль	г	7	7	0,37	0,86	0,25	0,43	0,55	0,37	1,29	0,50	0,60	0,00	5,22	0,52
23	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
24	Смесь сухая для напитка с вит.-Витгошка	г	10	10	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	40,00	4,00



Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.

Количество продуктов, используемых для приготовления обедов

Приморская школа

12 лет и старше, летний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	г	120	120	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	40,00	40,00	40,00	40,00	58,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	418,00	41,80
3	Мука пшеничная	г	20	20	2,00	3,60	3,96	2,99	0,00	3,60	3,14	2,11	3,89	2,00	27,29	2,73
4	Крупы, бобовые	г	50	50	20,00	81,87	15,00	0,00	5,00	20,00	81,87	0,00	0,00	5,00	228,74	22,87
5	Макаронные изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,20	0,00	13,00	0,00	0,00	73,20	7,32
6	Картофель	г	250	187	171,00	50,00	100,00	252,50	228,00	50,00	20,00	76,67	208,20	152,00	1308,37	130,84
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	157,00	173,47	370,66	202,50	125,00	148,47	179,33	286,78	209,00	196,70	2048,91	204,89
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,50	0,00	0,00	0,00	40,50	4,05
9	Фрукты (плоды) сухие	г	20	20	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	40,00	4,00
10	Соки плодовоовощные, напитки вит., инстант	г	200	200	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	86	78	80,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	105,00	0,00	0,00	0,00	190,00	19,00
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	210,00	21,00
13	Цыпленок 1 кат. потрошенные (кура 1 кат.)	г	60	53	0,00	85,20	0,00	0,00	24,00	85,20	19,20	19,20	24,00	84,00	340,80	34,08
14	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	23,50	0,00	71,67	0,00	0,00	0,00	73,50	0,00	168,67	16,87
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	0,00	0,00	0,00	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,00	5,30
16	Сыр	г	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	4,50	0,45
17	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	0,00	6,00	0,00	20,00	6,00	0,00	20,50	0,00	19,00	0,00	71,50	7,15
18	Масло сливочное	г	35	35	0,00	8,40	11,80	7,50	14,00	8,10	12,90	5,28	9,00	2,00	78,98	7,90
19	Масло растительное	г	18	18	11,17	12,77	12,50	12,50	12,50	12,77	11,67	10,96	15,50	13,50	125,84	12,58
20	Яйцо диетическое	г	40	40	0,00	0,00	7,92	21,25	7,11	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	43,78	4,38
21	Сахар***	г	35	35	10,00	0,00	5,80	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	45,80	4,58
22	Соль	г	7	7	1,37	1,49	1,53	0,99	1,42	1,49	1,30	2,13	2,19	1,60	15,51	1,55
23	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
24	Концентрат киселя -Витошка-	г			0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	50,00	5,00
25	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	40,00	4,00

Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.

Суммарные объемы блюд обедов, 12 лет и старше, летний период.

Итоги по группам питающихся

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
итог по группам питания	Обед 1 день	0,84	27,92	38,5	107,73	878	294,92	0,87	0,28	28,09	3,98	145,63	404,08	258,76	8,52	2170,43	5,91	104,52	167,82
	Обед 2 день	0,94	33,05	38,9	111,72	907	638,25	0,54	0,43	40,99	1,68	140,29	698,24	215,82	12,11	1600,12	11,28	169,56	228,32
	Обед 3 день	0,96	26,78	32,46	99,6	828	655,48	0,79	0,86	65,95	6,28	253,6	498,52	182,58	10,98	2460,23	16,59	148,59	320,64
	Обед 4 день	0,93	30,91	24,4	110,79	783	477,45	1,01	1,25	69,39	4,53	154,27	729,7	148,18	10,14	2208,47	32,32	104,02	189,86
	Обед 5 день	0,925	32,19	31,03	116,39	875	715,52	0,98	0,55	34,95	6,02	229,54	765,13	177,93	6,85	2598,16	24,12	216,26	678,43
	Обед 6 день	0,94	34,97	36,88	117,68	927	639,73	0,57	0,37	33,89	1,73	130,62	593,22	128,53	7,75	1328,12	6,51	124,78	209,87
	Обед 7 день	0,94	37,43	33,82	100,19	850	8682,65	0,66	2,42	28,43	5,34	165,1	916,51	210,26	15,36	1377,16	59,72	165,31	342,28
	Обед 8 день	0,84	28,93	44,16	97,63	893	1093,93	0,97	0,66	63,16	2,96	239,02	525,08	241,82	6,79	1672,07	6,74	134,1	187,15
	Обед 9 день	0,94	30,58	32,05	100,68	812	467,17	0,79	0,74	80,77	2,59	221,19	720,27	156,43	6,27	2104,85	23,19	250,71	665,68
	Обед 10 день	0,86	31,26	33,34	110,79	835	1090,48	0,45	0,44	42,74	2,09	177,86	682,61	159,02	8,11	2110,5	6,98	102,43	267,78
Итого		9,115	314,02	345,54	1073,3	8588	14755,58	7,23	15,03	488,36	37,2	1857,12	6533,36	1879,33	88,88	1963,11	193,36	1520,28	3257,83