

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Республике Башкортостан
Н. А. Кучимова

А.С. Жеребцов

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж радиоэлектроники,
телекоммуникаций и безопасности
И.В. Нуйкин

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 15 И СТАРШЕГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ УФИМСКОГО КОЛЛЕДЖА РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И БЕЗОПАСНОСТИ**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак															
Запеканка из творога с повидлом №366, сб. шк. 2004 г.	140/25	23,99	16,60	38,22	393,29	283,7	26,7	261,5	1,06	100,1	0	0,81	0,06	0,46	
Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	110,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0	
Чай с сахаром №194 сб.2010г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,5	8,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		28,28	29,54	76,16	678,00	406,90	35,20	307,89	2,13	188,60	97,95	1,61	0,14	0,46	
Обед															
Салат из сырых овощей №16, сб.2010г.	100	0,76	6,93	3,47	78,65	31,44	15,59	23,74	0,43	0	295,48	3,89	0,03	41,84	
Суп крестьянский с крупой №43 сб.2010г.	300	2,39	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	51,82	0,25	13,8	216,18	2,83	0,03	5,9	
Плов из говядины № 443, сб.шк. 2004г.	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	28,28	223,1	1,43	0	335,42	4,83	0,07	0,69	
Компот из смеси сухофруктов №205, сб.2010г.	200	0,33	0,00	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,4	13,6	69,6	1,4	0	0	1,04	0,13	0	
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	2,12	0	0,9	1,26	0,16	0	
Итого за прием		34,02	35,04	155,62	1078,17	169,3	109,29	510,5	5,67	13,8	847,38	13,85	0,42	48,43	
Итого за день		62,30	64,58	231,78	1756,17	576,20	144,49	818,35	7,80	202,40	945,33	15,46	0,56	48,89	

Мас

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
	Каша рисовая молочная жидкая № 131,сборник 2010 г.	180/5	4,49	6,83	33,27	213,49	176,3	13,5	109,45	0,21	33,34	71,44	0,81	0,03	0,36	
	Дучмаки с творогом	75	8,62	8,97	22,53	205,90	89,32	11,6	89,88	0,35	19,41	0	1,96	0,05	0,08	
	Кофейный напиток №198,сб.2010г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	160,6	9,18	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40,7	19,7	78,3	1,6	0	0	1,17	0,14	0	
	Итого за прием		23,86	18,90	118,56	738,03	466,9	53,98	355,98	2,26	64,75	93,56	3,94	0,25	0,96	
Обед																
	Салат из свежих огурцов №9.90, сб. Сам. 95г.	100	0,68	6,61	2,78	72,80	35,91	14,06	109,2	0,39	0	388,22	0,45	0,04	8,49	
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/6	2,64	5,63	17,96	134,06	33,1	15,96	89,88	0,71	38,5	245,25	0,53	0,1	6,71	
	Жаркое по-домашнему № 68 сб.2010г.	300	19,67	22,74	21,98	372,20	45,33	23,63	101,1	1,03	0	14,55	3,91	0,13	4,29	
	Компот из апельсинов №204 сб.2010г.	200	0,44	0,10	18,64	73,48	18,93	6,18	78,3	0,19	0	4	0,2	0,02	22	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	29,7	378,5	1,6	0	0	1,17	0,14	0	
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	55	47	205,4	2,04	0	1,3	1,82	0,23	0	
	Итого за прием		39,12	37,53	148,26	1092,64	231,3	136,5	962,3	5,96	38,5	653,32	8,08	0,66	31,5	
	Итого за день		62,18	56,44	266,82	1830,68	698,2	190,5	1318	8,22	103,3	746,88	12,03	0,92	42,45	

24,2%

35,8%

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №134, сб.2010г.	200/5	5,43	8,24	32,05	224,66	156,2	10,95	127,1	0,43	57,11	63,66	0,26	0,06	0,37	
	Рыба в омлете №12 сб. 2011г.	70/30	14,87	12,24	3,49	191,74	95,54	16,44	135,9	0,69	75,23	71,91	0,15	0,07	0,69	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	110,2	4,85	1,9	0,11	59	65,3	0,1	0	0	
	Какао с молоком № 201 сб.2010г.	200	0,91	0,90	5,70	33,45	160,6	6,74	25,27	0,23	4,5	8,28	0,03	0,01	0,13	
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0	
	Итого за прием		29,16	30,63	89,62	762,60	565,5	55,98	377,2	3,06	195,8	209,15	1,84	0,29	1,19	
Обед																
	Салат из моркови с курагой или изюмом №11, сб.2010г.	100	1,97	0,13	19,94	85,06	46,54	24,65	65,52	0,54	0	1,61	1,4	0,01	1,82	
	Щи из свежей капусты с картофелем №33, сб.2010г.	250/5	1,23	5,22	8,85	89,59	27,56	20,56	46,31	0,24	37	30,31	0,22	0,06	12,07	
	Печень по-строгановски №431, сб.шк. 2004г.	80/50	18,30	15,50	7,87	258,07	42,55	21,79	379	2,49	8236	621,8	5,66	0,11	15,34	
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	6,87	26,13	184,60	68,57	21,31	115,1	0,33	48,33	58,58	0,27	0,08	6,94	
	Компот из свежих плодов (яблоки) № 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	12,08	4,18	5,57	0,44	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,4	13,6	69,6	1,4	0	0	1,04	0,13	0	
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	27,6	158	2,45	0	1	1,4	0,16	0	
	Итого за прием		38,69	29,84	152,19	1049,13	290,7	133,7	839	7,89	8321	714,1	10,15	0,56	36,97	
	Итого за день		67,85	60,47	241,81	1811,53	856,2	189,7	1216	10,95	8517	923,25	11,99	0,85	38,16	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
	Каша ячневая рассыпчатая №297, сб. шк. 2004 г.	180/4	5,40	4,06	37,04	211,86	144,1	20,33	192,2	0,52	23,6	26,12	0,95	0,14	0,42	
	Котлеты № 70, сб. 2010г.	100/5	14,16	14,84	12,82	242,29	25,85	26,15	144	0,71	73,81	102,16	0,89	0,09	0,05	
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,8	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Чай с сахаром № 194. сб.2010г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,50	24,15	119,00	43	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		29,08	33,03	87,76	770,40	415,7	73,98	501,6	2,43	198,4	241,18	2,67	0,32	0,61	
Обед																
	Салат из сырых овощей № 16 сб. 2010г.	100	0,76	6,93	3,47	78,65	31,44	15,59	23,74	0,43	0	295,48	3,89	0,03	41,84	
	Свекольник №11 сб. 2011	250/5	1,55	5,04	15,60	115,09	15,36	13,01	61,54	0,56	29,5	239,12	0,98	0,07	6,6	
	Рыба припущенная №52, сб. 2010г.	100	14,39	0,82	0,50	66,85	23,84	16,67	146,3	0,59	7,5	76,67	0,32	0,08	0,15	
	Макаронные изделия отварные №147, сб. 2010г.	220/8	5,73	6,01	47,38	278,93	13,23	6,43	57,65	0,65	25,16	46,4	2,19	0,09	0	
	Напиток лимонный №646, сб. 1996г.	200	0,33	0,02	24,40	93,40	0,4	0	3,3	0,04	0	0,3	0	0,01	0	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	9,8	69,6	1,2	0	0	1,04	0,13	0	
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	45,5	44,85	205,4	2,5	0	1,3	1,82	0,23	0	
	Итого за прием		37,66	21,18	173,41	1049,24	148,2	106,4	567,5	5,97	62,16	659,26	10,24	0,63	48,59	
	Итого за день		66,74	54,48	261,17	1819,64	563,9	180,4	1069	8,4	260,6	900,44	12,91	0,95	49,2	

День: пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
	Яблоки, запеченные с творогом №158, сб. Перм. 2008г.	200	6,03	7,93	64,19	340,33	234,4	25,48	333,4	0,51	18	128,22	0,77	0,07	12,68	
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Какао с молоком № 201,сб.2010г.	200	3,64	3,34	22,81	131,43	160,6	6,74	101,9	0,5	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	43	17	87	2	0	0	1,3	0,13	0	
	Итого за прием		21,30	25,64	125,72	805,83	639,2	60,22	644,2	3,17	131	263,24	2,26	0,24	13,34	
Обед																
	Салат из свежих огурцов №9 сб.2010г.	100	0,84	5,00	3,19	60,55	28,81	9,17	41,96	0,3	0	8,1	3,61	0,03	9,41	
	Суп картофельный с клецками №37 сб. Пермь 2001г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,27	16,48	13,06	64,25	0,5	28,87	232,85	0,84	0,1	6,57	
	Тефтели из говядины (паровые) №464, сб. шк. 2004 г.	100/40	14,39	11,46	12,57	210,95	62,48	20,44	165	0,75	19	4,4	2,75	0,09	3,62	
	Пудинг овощной № 91, сб. Перм. 2008г.	200	4,45	6,37	17,10	141,75	62,67	27,02	102,5	0,51	8	595,76	0,98	0,11	16,97	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	82,68	14	8	14	0,6	0	0	0,2	0,02	4	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	13,4	69,6	1,2	0	0	1,04	0,13	0	
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	34,1	158	2,45	0	1	1,4	0,18	0	
	Итого за прием		36,73	28,81	144,73	986,38	237,8	125,2	615,3	6,31	55,87	842,11	10,82	0,66	40,57	
	Итого за день		58,03	54,45	270,45	1792,50	877	185,4	1260	9,48	187	1105,35	13,08	0,9	53,91	

День Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
	Сырники из творога со сметаной №157, сб. 2010г.	90/10	14,68	6,48	15,44	197,05	255,3	14,48	143,2	0,24	38,3	62,58	0,89	0,03	0,1	
	Куры отварные № 96, сб. 2010г.	60	13,55	11,93	0,20	164,82	23,6	11,92	123,8	0,71	30,24	82,21	0,94	0,03	0,54	
	Морковь, тушенная с рисом, № 106 сб. 2010 г	110	1,93	5,53	18,28	130,50	26,38	17,54	62,98	0,24	25,96	280,55	0,68	0,04	1,2	
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,50	24,15	119,00	21,5	8,5	43,5	0,6	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		32,40	24,50	71,74	664,95	327,2	52,44	373,5	1,83	94,5	425,34	3,16	0,18	1,85	
Обед																
	Салат из свеклы с яблоками и огурцами №32, сб. 2011г.	100	1,05	5,16	7,10	77,66	34,31	13,71	25,04	0,53	0	2,52	2,81	0,02	7,53	
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/8	1,76	5,46	17,43	130,15	33,1	15,21	86,05	0,44	37,38	298,11	0,49	0,09	6,51	
	Бестроганов № 423, сб. shk. 2004 г.	50/30	15,45	17,13	2,67	226,56	31,78	16,6	168,2	1,37	7,34	0	0	0,04	0,06	
	Сложный овощ гарнир (карт.,капуста туш) №8,54, сб. Сам. 95г.	200/6	2,33	6,65	23,26	171,44	182,6	29,26	102,7	0,91	0	171,37	3,81	0,14	58,63	
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,44	0,03	26,67	104,51	16,93	6,18	10,7	0,05	0	4	0,1	0,01	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,80	19,83	6,5	52,2	0,6	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	120	6,92	1,44	40,08	208,54	66	33,12	189,6	2,5	0	1,2	1,68	0,22	0	
	Итого за прием		32,69	36,47	146,19	1061,66	384,6	120,6	634,5	6,4	44,72	477,2	9,67	0,61	37,51	
	Итого за день		65,09	60,97	217,93	1726,61	711,8	173	1008	8,23	139,2	902,54	12,83	0,79	39,35	

День Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
	Каша овсяная жидкая №130, сб.2010г.	180/4	5,39	9,52	24,13	184,40	176,2	17,58	161,5	0,64	45,2	61,23	0,82	0,06	0,37	
	Биточки № 70, сб. 2010г.	70/5	9,66	9,60	8,46	159,40	56,69	13,03	89,08	0,77	52,41	73,68	0,92	0,06	0,01	
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	3,64	3,61	22,81	133,81	160,6	6,74	101,1	0,5	18	33,12	0,11	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40	16	78,3	1,6	0	0	1,17	0,14	0	
	Итого за прием		25,81	23,63	98,87	691,80	433,5	53,35	429,9	3,51	115,6	168,02	3,02	0,29	0,9	
Обед																
	Салат витаминный №15, сб. 2010г.	100	1,54	6,87	11,60	95,94	27,84	8,52	27,22	0,22	0	295,33	0,92	0,03	15,48	
	Борщ с капустой и картофелем №36, сб. 2010 г.	300/7	2,12	5,84	14,92	118,75	46,61	10,75	46,42	0,36	34,71	356,15	0,97	0,05	9,41	
	Рыба "Аппетитная" № 385 сб.шк. 2004г.	120	10,67	11,27	6,72	170,27	96,5	19,21	115,3	0,41	77,94	89,61	2,93	0,09	9,69	
	Картофель отварной с маслом № 102, сб. 2010 г.	200/7	3,75	4,16	26,87	162,13	27,21	15,5	97,83	0,51	25,73	34,68	0,85	0,1	1,65	
	Чай с сахаром №194 сб. № 2010г	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	33	98	1,6	0	0	1,17	0,14	0	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	260,67	55	50,65	257	2,8	0	1,5	2,1	0,27	0	
	Итого за прием		36,09	30,90	173,88	1104,74	310,6	145,6	655,8	6,5	138,4	777,27	9,14	0,68	40,53	
	Итого за день		61,16	54,53	266,22	1767,34	730,1	191	1072	9,45	254	945,29	11,96	0,97	37,14	

День Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
	Омлет натуральный №152 сб.2010г.	140/5	13,42	21,33	2,55	255,30	119,6	13,89	198,4	0,56	316,4	349,86	0,97	0,07	0,26	
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0	
	Кофейный напиток № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	160,6	9,18	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00		17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0	
	Итого за прием		25,54	41,73	46,11	659,79	482	51,07	486,5	2,39	458,9	517,41	2,5	0,27	0,92	
Обед																
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №6, сб. 2010г.	100	2,00	5,56	4,80	76,32	19,8	10,91	37,35	0,6	12,25	38,07	4,97	0,03	32,99	
	Суп- лапша домашняя с курицей №148, сб. шк. 2004 г.	250/15	5,81	6,64	12,11	132,17	23,97	6,75	49,61	0,3	24,97	232,65	0,81	0,03	0,62	
	Азу №63 сб.2010г.	50/30	14,41	17,38	2,19	222,65	12,09	17,24	151	1,01	0	0	1,12	0,04	0,81	
	Рис припущенный №466, сб. 1996 г.	180	4,35	5,47	44,11	247,33	6,21	23,25	88,95	0,4	35,4	39,18	0,81	0,04	0	
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,51	61,99	24,52	14,6	0,5	0	58,3	0,58	0,01	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,80	21,5	8,5	52,2	0,89	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	55	28,6	142,2	2,45	0	0,9	1,26	0,16	0	
	Итого за прием		37,95	36,76	148,91	1082,17	200,6	119,8	535,9	6,15	72,62	369,1	10,33	0,42	34,82	
	Итого за день		63,50	78,49	195,02	1741,96	682,6	170,8	1022	8,54	531,5	886,5	12,83	0,68	35,74	

День Черверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
	Каша пшениная молочная жидкая №133, сб. 2010г.	180/5	6,55	7,13	30,83	214,02	154,9	26,7	152,5	0,65	45,68	51,49	0,85	0,16	0,47	
	Шницели №70 сб.2010г.	90/10	14,41	14,64	13,06	242,40	61,72	19,25	146,8	0,83	71,62	99,13	1,19	0,09	0,06	
	Кофейный напиток № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	3,08	19,20	112,02	160,6	9,08	78,3	0,1	18	33	0,1	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,7	15,9	69,6	1,3	0	0	1,04	0,13	0	
	Итого за прием		30,11	25,65	101,73	758,83	415,9	70,93	447,2	2,88	135,3	183,61	3,18	0,41	1,05	
Обед																
	Салат из свежих помидоров № 19, сб. шк. 2004г.	100	0,93	5,05	4,86	67,73	33,67	10,53	27,3	0,53	0	81,13	0,52	0,05	16,91	
	Суп крестьянский с крупой №43, сб. 2010г.	250/6	2,39	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	51,82	0,25	13,8	216,18	2,83	0,03	5,9	
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 374, сб. шк. 2004 г.	100	15,11	8,03	2,61	142,66	33,01	21,04	145,2	0,35	31,49	348,96	2,89	0,12	1,02	
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	6,87	26,13	184,60	78,57	19,31	115,1	0,54	48,33	58,58	0,67	0,15	6,94	
	Напиток яблочный №648, сб. 1996 г.	200	0,00	0,00	9,78	37,17	32,22	1,23	58,03	0,34	0	35,36	0,76	0,05	12,48	
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0	
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	30,5	158	2,45	0	1	1,4	0,18	0	
	Итого за прием		37,05	29,08	137,02	963,80	312,6	109,1	642,4	6,06	93,62	741,22	10,37	0,74	43,25	
	Итого за день		67,16	54,73	238,76	1722,63	728,5	180,1	1090	8,94	228,9	924,83	13,55	1,15	44,3	

День: пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
	Запеканка со свежими плодами № 317, сб. шк. 2004 г.	150/15	3,71	4,60	40,14	215,63	155,9	18,56	93,12	0,35	23,9	42,66	0,86	0,04	0,88	
	Колбасные изделия, запеченные в тесте № 747, сб. шк. 2004 г.	100	9,38	11,47	26,89	250,12	14,06	7,68	88,16	0,88	8,4	7,8	0,94	0,01	0	
	Чай с сахаром № 194 сб.2010г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	21,5	8,5	158	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		17,30	16,63	104,85	638,33	191,9	34,74	339,3	2,27	32,3	50,46	2,45	0,13	0,88	
Обед																
	Салат из свежих помидоров и огурцов № 20, сб.шк. 2004г.	100	0,97	5,15	4,75	68,28	35,7	18,43	41,24	0,35	0	292	2,74	0,04	18,5	
	Суп гороховый на мясном бульоне №1.85, сб. Диет. 1995 г.	250/5	9,24	6,00	14,00	147,72	57,11	16,85	72,86	0,62	8,68	185,65	0,73	0,16	3,61	
	Рагу овощное с мясом №89 сб.2010г.	280	26,09	30,14	25,70	476,66	84,23	41,59	290,8	1,03	24,34	328,78	4,85	0,13	12,99	
	Компот из свежих плодов (груши) № 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	87,08	2,18	5,57	0,44	0	0,8	0,36	0,01	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	21,5	8,5	158	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	55	28,6	142,2	2,45	0	0,9	1,26	0,16	0	
	Итого за прием		46,34	42,98	116,03	1034,70	340,6	116,2	710,7	5,89	33,02	808,13	10,59	0,58	35,9	
	Итого за день		63,64	59,61	220,88	1673,33	532,5	150,9	1049	8,16	65,32	858,59	13	0,71	36,78	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Нач. и ср. проф.обр. (2-х разовое пит.)

СанПиН 2.4.5.2409-08

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Нач. и ср. проф.обр. (2-х разовое пит.)
СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Средн ее в день	Выпол нение, отклон ение в г
Хлеб пшеничный	180,00	130,0	180,00	180,00	180,32	160,34	130,00	180,00	11056	130,00	180,32	1561,58	156,12	-7,53
Хлеб ржаной	120,00	90,00	130,00	100,00	130,00	102,40	120,00	157,14	90,00	90,00	100,00	1110,0	111,00	-8,17
Мука пшеничная	15,00		27,85	7,60		42,15	16,68	3,02	19,70		12,60	129,59	12,96	-2,04
Крупы	40,00	73,33	32,90	36,00	60,00	32,40	22,45	27,90	63,00	46,10		394,09	39,41	-0,59
Макаронные изделия	10,00	12,00			78,20							90,20	9,02	-0,98
Бобовые	5,00					21,00						21,00	2,10	-2,90
Картофель	210,00	128,57	368,57	336,11	71,67	111,81	257,52	383,78		311,11	133,63	2102,77	210,28	0,28
Овощи разные и зелень	250,00	155,20	152,50	211,40	217,38	322,43	381,19	334,06	161,67	199,74	346,84	2482,41	248,24	-1,76
Сахар, в т.ч. кондит. Изделия	40,00	60,33	39,78	40,00	41,40	40,30	39,30	43,03	31,00	31,62	30,00	396,76	39,68	-0,32
Кофейный напиток	2,00		2,00						2,00	2,00		6,00	0,60	-1,20
Какао	0,50			4,00		4,00		4,00				12,00	1,20	0,70
Чай	1,00	2,00			2,00		2,00				2,00	8,00	0,80	-0,20
Мясо	130,00	108,70	130,43		100,00	160,53	217,07	101,43	144,00	109,21	105,11	1154,75	115,48	-14,53
Субпродукты	15,00			142,17								142,17	14,22	-0,78
Колбасные изделия	5,00					51,00						51,00	5,10	0,10
Рыба	60,00			118,00	200,00			61,26		141,11		520,37	52,04	-7,96
Яйцо	20,00	3,50	5,53	24,00		5,40	2,73	2,00	120,00		2,60	165,76	16,58	-3,42
Молоко и кисломолочные продукты	100,00	100,00	143,65	81,00	124,00	130,00		135,14	140,00	193,36	60,00	1107,15	110,72	10,72
Творог полужирный	35,00	131,83	29,64				91,83				30,30	283,60	28,36	-6,64
Сметана 30% жирности	10,00	5,83	7,37	17,50	5,00	7,40	27,11	17,20		6,00	10,00	103,42	10,34	0,34
Сыр	10,00		21,74		20,00	30,00			20,00			91,74	9,17	-2,19
Масло сливочное	25,00	24,43	10,00	26,67	39,56	12,06	14,91	33,23	38,00	32,05	13,70	244,62	24,46	-0,54
Мargarин	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	200,00	20,00	0,00
Масло растительное	10,00	5,00	20,27	16,60	5,00	14,40	14,75	5,00	10,00	10,00	5,00	106,02	10,60	0,60
Соль	7,00	6,82	7,09	6,62	6,49	7,32	6,79	6,82	8,06	6,59	7,36	69,69	7	0,00
Специи	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	1,5	0,00
Фрукты свежие или сок	60,00		70,00	40,44	15,00	70,84	25,00	25,57		28,41	332,05	607,31	60,73	0,73
Фрукты сухие	10,00	20,41		20,00			20,20		20,20		15,31	96,12	9,61	-0,39