

III №18 /C

«29» 2023г.



для организации питания обучающихся на 2023-2024 учебный год

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 1															
86	Суп картофельный с крупной	200	1,59	2,19	11,66	72,6	0,1	8,25			23,05	62,6	25		0,89
164	Рыба жареная	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76			46,6	307,39	54,27		2,02
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41			34,29	73,97	24,24		0,99
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28			51,84	33,63	25,2		7,17
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57		1,1
	Свежие огурцы	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77			164,67	145,54	100,8		3,36
Итого			23,95	24,22	86,44	681,32	0,6	39,6			338,78	679,35	251,08		15,53
День 2															
46	Суп с клёцками	230	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,3			41,51	80,69	15,61		1,17
209	Котлета куриная	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18			36,22	114,98	17,77		1,02
227	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05			72,28	56,57	20,83		1,1
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6			21,5	22,46	12,6		0,65
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57		1,1
	Свежие помидоры	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7			17	30	14		0,5
Итого			27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26			207,17	360,92	102,38		5,54

№ рец	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		(г)				(ккал)								
День 3														
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5			22,74	55,22	21,28	1,39
202	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89			108,8	92	18,75	0,8
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41			34,29	73,97	24,24	0,99
289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0			11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие огурцы	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77			164,67	145,54	100,8	3,36
Итого			19,02	23,42	91,42	614,62	0,54	94,7	0	0	360,03	426,07	189,64	12,43
День 4														
37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69			38,26	41,42	31,7	0,84
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41	747,09	0,06	1,01			45,1	199,3	47,5	2,19
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28			51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие помидоры	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7			17	30	14	0,5
Итого			27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26			207,17	360,92	102,38	5,54

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 5																
47	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41		99,27	0,06	4,07			40,62	47,35	17,5		0,74
212	Птица отварная	95	23,5	23,5	1,25		313,06	0,07	2,3			58,93	188,45	22,85		2,03
222	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14		241,16	0,21	0,2			38,64	202,76	52,94		4,49
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99		60,64	0,03	3,6			21,5	22,46	12,6		0,65
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34		122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57		1,1
	Свежие огурцы	60	0,66	0,06	1,44		9,6	0,15	23,77			164,67	145,54	100,8		3,36
Итого			36,6	32,93	99,57		846,25	0,61	34,07	0	0	342,69	662,78	228,26		12,37
День 6																
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89		79,03	0,13	2,5			22,74	55,22	21,28		1,39
164	Рыба жареная	95	17,5	15,05	4,5		224,14	0,14	0,76			46,6	307,39	54,27		2,02
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30		160,46	0,11	6,41			34,29	73,97	24,24		0,99
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99		60,64	0,03	3,6			21,5	22,46	12,6		0,65
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34		122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57		1,1
	Свежие помидоры	90	0,7	0,1	1,9		12	0,04	7			17	30	14		0,5
Итого			26,88	24,98	80,92		658,79	0,54	20,4	0	0	160,46	545,26	147,96		6,65

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
37	Борш с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69			38,26	41,42	31,7	0,84
189	Котлета говяжья	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18			36,23	114,98	17,78	1,18
221	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05			20,79	120,21	26,49	3,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15			56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие огурцы	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77			164,67	145,54	100,8	3,36
Итого			29,24	26,5	107,59	794,58	0,47	32,97	0	0	334,73	496,68	205,2	11,27
День 8														
42	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42			126,64	51	26,04	0,82
193	Плов из отварной говядины	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03			130,89	274,7	45,84	2,76
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15			56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие помидоры	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7			17	30	14	0,5
Итого			31,9	29,5	113,13	766,44	0,33	22,73	0	0	349,31	430,23	114,31	6,77

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
46	Суп с клёцками	230	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,3			41,51	80,69	15,61	1,17
178	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85			24,72	61,76	14,74	0,6
264	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055			36,6	26,0	30,88	0,13
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6			21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие огурцы	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77			164,67	145,54	100,8	3,36
Итого			14,67	15,96	61,85	451,88	0,365	35,705	0	0	307,33	392,67	196,2	7,01
День 10														
47	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07			40,62	47,35	17,5	0,74
214	Рагу из птицы	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71			99,9	320,08	72,32	3,54
289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0			11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13			18,33	56,22	21,57	1,1
	Свежие помидоры	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7			17	30	14	0,5
Итого			26,88	24,98	80,92	658,79	0,54	20,4	0	0	160,46	545,26	147,96	6,65
Итого за период			263,22	251,99	923,3	6944,41	4,735	327,095	0	0	2768,13	4900,14	1685,37	89,76
Среднее значение за период			26,322	25,199	92,33	694,441	0,4735	32,7095	0	0	276,813	490,014	168,537	8,976