

Основное меню для организованного питания детей, 12 лет и старше, зимний период.



МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

1-я неделя/1.понедельник

п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I - 139.	Суп картофельный с горохом	0,25	6,15	3,22	22,52	132	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
3	I - 305	Котлета куриная	1	12,98	11,59	10,49	204,95	520,88	0,54	0,13	10,13	0	35,58	129	202,24	3,27	1225,83	0,49	41,13	124,92
4	I - 576	Огурец соленый	0,06	0,48	0,06	1,02	8	4	0,03	0,02	5,5	2,2	23,05	28	13,3	0,6	139,05	0	0,45	4,65
4	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I - 707	Сок	0,2	0,6	0	34	132	100	0,04	0,08	12	0	18	0	8	1,8	304	20	4	44
Итого по группе			0,8	27,31	15,87	113,13	680,95	807,14	0,99	0,37	33,9	2,75	144,8	415,92	290,88	10,2	2407,87	26,15	95,32	233,08
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед		0,8	27,31	15,87	113,13	680,95	807,14	0,9	0,37	33,9	2,75	144,8	415,92	290,88	10,2	2407,87	26,15	95,32	233,08	
Итого за день		0,8	27,31	15,87	113,13	680,95	807,14	0,9	0,37	33,9	2,75	144,8	415,92	290,88	10,2	2407,87	26,15	95,32	233,08	

1-я неделя / 2. вторник

п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I - 50.2	Салат из свеклы с сол. огурцом и р/м	0,1	1,44	6,77	6,68	94	7,2	0,02	0,02	8,5	0	30,35	39,83	18,8	1,07	219,65	0,61	4,42	14
2	I - 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,53	5,25	20,25	150	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
3	II - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,12	13,39	9,43	4,01	151	46,32	0,08	0,12	0,27	0,17	89,96	222,33	42,85	0,84	305,28	16,54	143,92	520,44
4	I - 520.	Пюре картофельное	0,18	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
5	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
7	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0

Итого по группе	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74	
Итого по группам питающихся																			
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74	
Итого за день	0,95	32,78	31,05	116,64	873,00	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,10	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74	

1-я неделя / 3. среда

п / п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	250/6/15	5,69	5,92	7,73	114	207,65	0,07	0,1	20,81	0,1	60,2	272,49	33,78	1,02	491,1	0,27	22,98	58,46
2	I- 437	Гуляш из кури	0,1	12,55	15,48	4,1	203	437	0,28	2,08	11,09	1,34	24,83	324,43	20,04	6,82	291,4	42,44	30,8	243,24
3	I- 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	6,75	8,71	30,43	226	55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,75	161,15	107,91	3,62	203,14	5,34	64,2	12,48
4	I- 576.	Гарнир из соленых огурцов	0,6	0,48	0,06	1,02	8	5	0,02	0,02	2,5	0	23	24	14	0,6	141	0	0	0
5	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	I - 634	Компот из ягод (вишни)	0,2	0,12	0,03	11,57	47,7	3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0,22	3,74
Итого по группе			1,45	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	14,88	1392,94	53,55	144,8	342,67
Итого по группам питающихся																				
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
Обед	1,45	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	14,88	1392,94	53,55	144,8	342,67		
Итого за день	1,45	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	14,88	1392,94	53,55	144,8	342,67		

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85	189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
2	I-438	Гуляш из говядины	0,1	13,9	6,5	4	132	1,49	0,07	0,11	5,07	0	16,7	18	2,3					
3	I - 520.	Пюре картофельное	0,18	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
4	I- 1012.	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I - 634	Компот из ягод	0,2	0,22	0,09	11,59	50	3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0,22	3,74
Итого по группе			0,8	27,96	19,89	86,62	654	261,47	0,44	0,38	39,9	0,84	148,35	337,17	115,77	7,47	1487,54	7,86	87,22	117,63
Итого по группам питающихся																				
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
Обед	0,8	27,96	19,89	86,62	654	261,47	0,44	0,38	39,9	0,84	148,35	337,17	115,77	7,47	1487,54	7,86	87,22	117,63		
Итого за день	0,8	27,96	19,89	86,62	654	261,47	0,44	0,38	39,9	0,84	148,35	337,17	115,77	7,47	1487,54	7,86	87,22	117,63		

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта уры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
2	III - 127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,25	2,64	2,85	11,57	94	136,71	0,05	0,07	3,4	0	21,5	283,55	26,27	0,5	297,07	1,9	17,57	33,04
2	III - 329	Бигус	0,250(80/170)	19,99	37,31	13,75	486	346,56	0,5	0,09	88,7	0,09	98,75	95,79	192,91	3,31	553,62	1,35	96,01	110,4
5	I - 576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,1	1	0	5,5	25	0	0	0,01	2,43	0	2,69	25,7	4,5	0,18	90	0	0	2
4	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I - 638.	Компот из кураги	0,2	0,54	0,08	23,86	95	2,4	0,02	0,01	0	0	21,96	17,2	8,17	0,47	212,3	0	0,34	0
Итого по группе			0,8	31,27	41,24	99,78	904	486,17	0,71	0,23	94,53	0,64	172,4	533,74	262,35	6,96	1341,99	8,75	140,52	170,19
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,8	31,27	41,24	99,78	904	486,17	0,71	0,23	94,53	0,64	172,4	533,74	262,35	6,96	1341,99	8,75	140,52	170,19
Итого за день			0,8	31,27	41,24	99,78	904	486,17	0,71	0,23	94,53	0,64	172,4	533,74	262,35	6,96	1341,99	8,75	140,52	170,19

2-я неделя/6. понедельник

№ п/п	№ рецепта уры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 142.	Суп картофельный с рыбой	0,250/25	7,88	3,09	13,45	126	205,54	0,14	0,11	7,63	0,3	39,24	231,85	46,17	1,16	680,09	6,51	71,5	277,6
2	I - 462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,1	10	12,84	15,62	217	16,47	0,14	0,07	1,83	0,15	15,85	87,05	52,41	1,2	673,34	4,77	28,14	48,35
3	I - 587.	Соус томатный	0,04	0,46	2,06	2,63	31	76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
4	I - 516	Макароны отварные	0,15	5,39	8,53	5,6	29,11	198	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
5	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,1	3,1	0,2	6,5	40	50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
6	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	I- 705	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
8	III - 509	Напиток с витаминами "Витощка"	0,2	0	0	19,4	78	120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
Итого по группе			0,895	33,93	27,72	108,3	725,11	666,92	0,99	0,76	46,41	2,86	162,46	598,6	189,76	6,93	2473,36	21	167,09	408,07
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,895	33,93	27,72	108,3	725,11	666,92	0,99	0,76	46,41	2,86	162,46	598,6	189,76	6,93	2473,36	21	167,09	408,07
Итого за день			0,895	33,93	27,72	108,3	725,11	666,92	0,99	0,76	46,41	2,86	162,46	598,6	189,76	6,93	2473,36	21	167,09	408,07

2-я неделя / 7. вторник

IV п / п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I - 45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,1	1,6	5,09	8,24	88	0	0,02	0,02	25,3	0	42,13	31,01	14,36	0,58	260,65	0	0,3	3,1
2	I- 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	250/6/15	6,01	6,01	19,94	151	98,94	0,11	0,11	7,74	0,15	36,85	287,24	35,38	1,2	588,45	0,24	23,34	66,72
3	I - 478.	Запеканка картофельная	0,25	18,52	11,74	41,01	350	6,74	0,55	0,77	25,85	0,22	38,92	315,45	69,71	6,51	1522,87	20,3	58,44	118,41
4	I- 601.	Соус сметанный с томатом	0,05	0,85	1,62	4,82	31	24,32	0	0,01	0,53	0,01	14,05	13,63	4,22	0,16	46,07	0,28	7,05	1,74
5	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
7	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
Итого по группе			0,95	34,68	25,53	140,79	915	160,3	0,83	0,98	59,84	1,25	191,29	778,73	171,24	11,68	2808,99	26,32	115,73	214,72
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,95	34,68	25,53	140,79	915	160,3	0,83	0,98	59,84	1,25	191,29	778,73	171,24	11,68	2808,99	26,32	115,73	214,72
Итого за день			0,95	34,68	25,53	140,79	915	160,3	0,83	0,98	59,84	1,25	191,29	778,73	171,24	11,68	2808,99	26,32	115,73	214,72

2-я неделя /8. среда

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	250/6/15	5,76	5,85	12,25	123	186,57	0,1	0,11	10,74	0,1	41,55	266,9	32,31	1,02	494,62	0,39	23	61,33
2	I- 394.	Тертели рыбные	0,1	12,76	3,51	12,92	133	10,13	0,1	0,11	0,27	0,19	62,12	190,42	42,1	0,82	323,63	14,2	132,25	485,73
3	I - 600.	Соус сметанный-3	0,04	0,56	1,45	3,47	25	10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,76	8,34	1,66	0,06	14,81	0,21	6,35	1,4
4	I- 518	Картофель отварной	0,18	3,46	7,97	24,17	192	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
5	I- 576.	Гарнир из соленых огурцов	0,06	0,48	0,06	1,02	8	5	0,02	0,02	2,5	0	23	24	14	0,6	141	0	0	0
6	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,2	0,6	0	34	132	100	0,04	0,08	12	0	18	0	8	1,8	304	20	4	44
Итого по группе			0,951	30,72	19,84	132,93	817	370,61	0,59	0,49	50,48	0,98	202,59	696,26	163,6	8,19	2328,39	41,73	233,11	670,67
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,951	30,72	19,84	132,93	817	370,61	0,59	0,49	50,48	0,98	202,59	696,26	163,6	8,19	2328,39	41,73	233,11	670,67
Итого за день			0,951	30,72	19,84	132,93	817	370,61	0,59	0,49	50,48	0,98	202,59	696,26	163,6	8,19	2328,39	41,73	233,11	670,67

2-я неделя / 9. четверг

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 50.1	Салат из свеклы с р/м	0,1	1,45	5,09	8,51	86	1,93	0,02	0,04	9,67	0	36,98	41,92	21,34	1,36	278,44	0,68	19,97	19,33
2	I- 125.	Щи из квашеной капусты со сметаной	0,250/6	2,98	3,85	7,01	79	200,45	0,07	0,06	16,21	0	55,43	116,76	25,19	0,79	468,86	0,12	8,32	30,84
3	I - 443.	Плов со свинойной	0(50/150)	14,65	29,08	36,63	505	260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
4	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I - 705.	Напиток из плодов шиповника	0,2	0,68	0,28	19,64	92	163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
Итого по группе			0,85	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	380,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед		0,85	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	380,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21	
Итого за день		0,85	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	380,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21	

2-я неделя / 10. пятница

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85	189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
2	I - 437.	Гуляш куриный	0,1	12,55	15,48	4,1	203	62,31	0,084	0,12	2,394	0	12,313	130,7	199,86	0,926	3,594	0,65	49,43	105,537
3	I- 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	6,75	8,71	30,43	226	55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,75	161,15	107,91	3,62	203,14	5,34	64,2	12,48
4	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,1	3,1	0,2	6,5	40	50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
5	I- 1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
7	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
Итого по группе			0,9	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед		0,9	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107	
Итого за день		0,9	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107	
Итого за период			9,346	311,32	280,87	1129,85	8186,76	4814,44	6,964	6,68	549,364	14,42	1766,49	6025,14	2221,33	90,556	18805,9	237,97	1468,96	3175,09

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

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Обед 1 день	0,8	27,31	15,87	113,13	680,95	807,14	0,9	0,37	33,9	2,75	144,8	415,92
Обед 2 день	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74
Обед 3 день	1,45	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83
Обед 4 день	0,8	27,96	19,89	86,62	654	261,47	0,44	0,38	39,9	0,84	148,35	337,17
Обед 5 день	0,8	31,27	41,24	99,78	904	486,17	0,71	0,23	94,53	0,64	172,4	533,74
Обед 6 день	0,89	33,93	27,72	108,3	725,11	160,3	0,83	0,98	59,84	1,25	191,29	778,73
Обед 7 день	0,95	34,68	25,53	140,79	915	163,03	0,83	0,97	51,89	0,98	151,22	755,64
Обед 8 день	0,95	30,72	19,84	132,93	817	370,61	0,59	0,49	50,48	0,98	202,59	696,26
Обед 9 день	0,85	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	380,41
Обед 10 день	0,9	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	2,23	164,44	605,74
Итого	9,34	311,32	280,87	1129,85	8186,76	4310,55	6,714	6,89	554,844	13,77	1755,25	6182,18

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

1-я неделя

обед	3914,7
Итого:	3914,7

2-я неделя

обед	4272,1
Итого:	4272,1

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков

от 12 лет и старше, зимний период

Верхне-Матигорская СШ

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	бдень	7день	вдень	Здень	1Одень	ВСЕГО	Сред. Сут.
			нетто	нетто												
1	Хлеб пшенич	г	200	200	50	50	62,8	59,8	40	50	50	50	62	50	524,6	52,46
2	Мука пшенич	г	20	20	0	0	2,99	1,8	0	0	0	3,6	1,8	0	10,19	1,019
3	Крупы, бобовы	г	50	50	31	9	0	0	30	30	9	0	0	0	109	10,9
4	Макаронные и	г	20	20	0	0	60,48	0	0	0	0	60,48	0	52,5	173,46	17,346
5	Картофель	г	187	187	0	0	0	178,2	0	0	0	0	153	0	331,2	33,12
6	Овощи свежи	г	320	320	0	0	4	49,4	0	0	0	58,8	15,42	0	127,62	12,762
7	Фрукты(плоды	г	185	185	100	100	7	0	100	100	100	0	0	107	614	61,4
8	Мясо 1 катего	г	78	78	0	0	0	0	0	0	0	0	61,14	0	61,14	6,114
9	Цыпленок 1 кат	г	53	53	0	0	56	0	0	0	0	85,2	0	0	141,2	14,12
10	Рыба-филе	г	77	77	0	0	0	46,2	0	0	0	0	0	0	46,2	4,62
11	Молоко (мдж)	г	350	350	250	0	19,2	164	100	250	0	0	193	0	976,2	97,62
12	Творог(мдж на	г	60	60	0	138	0	0	0	0	138	0	0	0	276	27,6
13	Сыр	г	12	12	20	0	0	0	0	20	0	0	0	24	64	6,4

14	Сметана	г	10	10	0	6	10	0	0	0	6	0	0	0	22	2,2
15	Масло сливоч	г	35	35	15	16	9,49	11,8	15	12,22	16	7,2	15,8	19,6	138,11	13,811
16	Масло растит	г	18	18	0	0	0	0	0	0	0	3,6	0	0	3,6	0,36
17	Яйцо диетиче	г	40	40	0	6	0	5,6	40	0	6	0	0	40	97,6	9,76
18	Сахар	г	35	35	14	12	10	10,4	5	15	12	10	10,4	10	108,8	10,88
19	Чай	г	2	2	0	0,83	0,5	0	0,83	0	0,83	0,5	0	0,5	3,99	0,399
20	Какао	г	1,2	1,2	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0,8
21	Кофейный на	г	2	2	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0	10	1
22	Соль	г	5	5	0,3	0,31	0,34	1,37	1	0,3	0,31	0,79	1,2	0	5,92	0,592
23	Смесь сухая д	г			0	10	0	0	10	0	10	0	0	0	30	3