

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *Люткова* А.А. Люткова
 29.08.2025 г. (приказ № 22-25)

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 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-139	Суп картофельный с горохом	0,250	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
2	I-516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,39	5,6	29,11	198	39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,69	36	0,6	21,5	11,66
3	I-305	Котлета куриная	0,090	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	Свежие овощи(огурец/помидор)	0,06	0,48	0,06	1,02	8	4	0,03	0,02	5,5	2,2	23,05	28	13,3	0,8	139,05	0	0,46	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			0,850	32,7	21,47	142,24	878,95	846,32	0,940	0,39	33,9	2,84	151,81	451,36	298,79	10,89	2443,87	26,75	116,82	244,74

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	0,850	32,7	21,47	142,24	878,95	846,32	0,940	0,39	33,9	2,84	151,81	451,36	298,79	10,89	2443,87	26,75	116,82	244,74
Итого за день	0,850	32,7	21,47	142,24	878,95	846,32	0,940	0,39	33,9	2,84	151,81	451,36	298,79	10,89	2443,87	26,75	116,82	244,74

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового	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-502	Салат из свежкл с 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	0,25	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	III - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,12	13,39	9,43	4,01	151	48,32	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 группе I 0,951 32,781 31,051 116,641 873,1 337,281 0,511 0,451 21,211 1,281 254,11 777,741 172,381 7,331 2133,831 24,711 231,451 672,741

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 (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	1-124.	Щи из св. капусты со сметаной и тмицей	0,25	5,69	5,92	7,73	114	207,65	0,07	0,1	20,81	0,1	60,2	272,49	33,76	1,02	491,1	0,27	22,98	58,46
2	1- 437	Гуляш из кури	0,1	12,55	15,48	4,1	203	437	0,28	2,06	11,09	1,34	24,83	324,43	20,04	6,82	291,4	42,44	30,8	243,24
3	1- 508.	Греча 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	1- 576.	Гарнир из свежих овощей	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
5	1-1011	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	1- 1012	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	1-634	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			0,89	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	0,89	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	0,89	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 (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	III - 143.	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,25	6,53	5,25	20,26	150	187,63	0,1	0,1	5,83	0,1	28,56	266,26	29,89	0,99	444,8	0,16	22,43	62,25
2	1 - 305	Котлета куриная	0,06	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
3	1- 297	Рис отварной	0,15	6,2	5,9	62,7	241	0	0,09	0,07	10,17	0	66,36	0	72,5	1,46	0	0	0	0
4	1 - 576.	Гарнир из кукурузы	0,03	1	0	5,5	25	0	0	0,01	2,43	0	2,69	25,7	4,5	0,18	90	0	0	2
5	1- 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	1-1011	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	1 - 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			0,82	34,35	23,82	167,91	919,95	711,41	0,89	0,37	28,56	0,65	182,65	569,66	324,3	8,87	2161,93	6,15	90,5	213,92
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	0,82	34,35	23,82	167,91	919,95	711,41	0,89	0,37	28,56	0,65	182,65	569,66	324,3	8,87	2161,93	6,15	90,5	213,92		
Итого за день	0,82	34,35	23,82	167,91	919,95	711,41	0,89	0,37	28,56	0,65	182,65	569,66	324,3	8,87	2161,93	6,15	90,5	213,92		

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового (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	1-110.	Борщ со сметаной	0,2506	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	37784
2	1-438	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	1 - 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	1-1012	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	1-1011	Хлеб пшеничный	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	1-634	Компот из ягод	0,2	0,22	0,09	11,59	50	3,74	0,01	0,01	0	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	7174	1487,54	7,86	87.22	117.63
---------------	-----	-------	-------	-------	-----	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	---------	------	-------	--------

2-я неделя/6 понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	c	D	Ca	Ph	Mg	Fe	к	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	0,26	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 мясные с ламинарией (Ежики)	0,09	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	0,06	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	0,19	5,39	8,53	5,6	29,11	198	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27		773,15	1,9	34,08	51,3	
5	I - 576	Гарнир из консервированного горошка	0,03	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	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
8	III - 509	Сок яблочный	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			0,870	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	0,870	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	0,870	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

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	c	D	Ca	Ph	Mg	Fe	к	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 свежей капусты с 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	260,85	0	0,3	3,1	
2	I- 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,25	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	89,71	6,51	1522,87	20,3	58,44	118,41	
4	I- 601.	Соус сметанный с томатом	0,05	0,65	1,62	4,62	31	24,32	0	0,01	0,53	0,01	14,05	13,83	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	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	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	171,21	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	171,21	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	171,21	11,68	2808,99	26,32	115,73	214,72

2-я неделя /8. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	c	D	Ca	Ph	Mg	Fe	к	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	0,25	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	484,62	0,39	23	61,33
2	I-394.	Тертели рыбные	0,09	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	0,05	0,56	1,45	3,47	25	10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,76	8,34	1,96	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	661,33	1,43	40,91	53,46
5	I-576.	Гарнир из соленых огурцов	0,03	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	0,5	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	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			0,900	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 (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		
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																						
1	1-50.1	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 свежей капусты	0,25	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.	Гуляш из свинины	0,1	13,9	6,5	4	132	1,49	0,07	0,11	5,07	0	16,7		18	2,3						
4	I-297	Рис отварной	0,15	6,2	5,9	62,7	241	0	0,09	0,07	10,17	0	66,36	0	72,5	1,46	0	0	0	0		
5	1-1012	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	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-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			0,9	32,31	22,62	146,96	834	367,77	0,4	0,39	141,12	0,55	224,27	273,58	172,93	8,94	942,89	6,3	54,89	74,92		
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	32,31	22,62	146,96	834	367,77	0,4	0,39	141,12	0,55	224,27	273,58	172,93	8,94	942,89	6,3	54,89	74,92			
Итого за день		0,9	32,31	22,62	146,96	834	367,77	0,4	0,39	141,12	0,55	224,27	273,58	172,93	8,94	942,89	6,3	54,89	74,92			

2-я неделя /10. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового (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		
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																						
1	1-110.	Борщ со сметаной	0,25	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.	Греча рассычатая	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	12,46		
4	I-576.	Гарнир из консервированного горошка	0,06	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	1-1012	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	1-1011	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			0,89	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	Md	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 | 9.3461 311.321 280.871 1129.851 8186.761 4814.441 6.9641 6.681 549.3641 14.421 1766.491 6025.141 2221.331 90.556118805.91 237.971 1468.961 3175.Тот1

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

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦКкал	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Обед 1 день	0,850	27,31	15,87	113,13	878,95	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	0,89	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	919,95	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	654	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	140,79	163,03	0,83	0,97	51,89	0,98	151,22	755,84
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	834	628,28	0,69	0,25	127,24	0,55	159,56	380,41
Обед 10 день	0,89	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	7494,5	4310,55	6,714	8,89	564,844	13,77	1755,25	6182,18

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

1-я неделя

обед	4128,6
Итого:	4128,6

2-я неделя

обед	3365,9
Итого:	3365,9

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков

от 12 лет и старше, зимний период

Вернее-Матггорская СШ

№ П/П	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред Сут
			нетто	нетто												
1	Хлеб пшенич	г	200	200	50	50	62,8	...	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	0	3,6	1,8	10,19	1,019
3	Крупы, бобовые	г	50	50	31	9	0	0	30	30	9	0	0	0	109	10,9
4	Макаронные изд	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 категории	г	78	78	0	0	0	0	0	0	0	0	61,14	0	61,14	6,114
9	Цыплята 1 кат	г	53	53	0	0	56	0	0	0	0	85,2	0	0	141,2	14,12
10	Рыбе-филе	г	77	77	0	0	0	46,2	0	0	0	0	0	0	46,2	4,62
11	Молоко (мдж 2,5)	г	350	350	250	0	19,2	164	100	250	0	0	193	0	976,2	97,62
12	Творог(мдж 9)	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 диетическое	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	0.8	3.99	0.399
20	Какао	г	1.2	1.2	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	8	0.8
21	Кофейный напиток	л	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	И	0.31	0.79	1.2	0	5.92	0.592
23	Смесь сухая	г			0	10	0	0	10	0	10	0	0	0	30	3