

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Лютикова А.А.
30.08.2025г. (приказ № 22-ах)

меню для организованного питания детей, 7-11 лет, зимний-летн
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
Завтрак																				
1	1-311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205	5,04	7,63	31,04	214,00	54,10	0,06	0,16	1,30	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,50
2	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00
3	I- 96.0	Масло сладкосливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 693.	Какао с молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3,00	13,50	39,55
6	I - 627.	Яблоки св	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
Итого по группе			0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85
Итого по группам питающихся																				
Г руппа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0.570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85	
Итого за день		0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85	

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
Завтрак																				
1	I - 366.	Запеканка из творога со сгущенным молоком/повидлом	0,15	19,29	16,4	29,33	349	102,63	0,06	0,37	0,3	0,62	258,94	95,91,11	33,53	0,88	277,21	35,19	12,7	55
3	I-96	Масло сладкосливочное, порционно	0,01	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0

4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
5	I - 685.	Чай витаминизированный	0,21	0,1	0,03	9,72	39	60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
6	I - 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
Итого по группе			0,510	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8
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
Завтрак			0,51	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8
Итого за день			0,51	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8

1-я неделя / 3. среда

№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
Завтрак																				
1	I - 499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,07	10,61	7,41	9,41	154	45,8	0,06	0,11	0,55	0,56	27,67	68,64	15,14	1,1	145,1	1,21	16,81	68,68
2	1-601.	Соус сметанный с томатом	0,03	0,52	0,97	2,89	20	7,55	0,01	0,01	0,32	0,08	7,17	8,11	2,31	0,1	15,19	0	0	0
3	1-516.	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	5,6	29,11	198	39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36	0,6	21,5	11,66
4	1011	Хлеб пшеничный	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217	0,16	0,03	10,21	42	0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0	0	0,7
Итого по группе			0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84
Итого за день	0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84

1-я неделя / 4. четверг

№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
Завтрак																				
1	I - 397.	Фрикадельки рыбные	0,07	8,60	1,35	5,56	69,00	15,58	0,05	0,07	0,42	0,24	34,52	120,20	26,24	0,63	191,93	10,97	88,28	333,74
2	I - 587.	Соус томатный	0,03	0,33	1,55	1,96	24,00	57,32	0,00	0,00	0,57	0,03	4,00	6,24	3,36	0,12	32,69	0,30	5,55	1,18
3	I - 518	Картофель отварной	0,15	2,89	6,64	20,14	160,00	48,08	0,15	0,09	20,79	0,11	16,40	79,24	29,18	1,16	717,77	1,20	34,22	44,55
4	I - 576	Горошек зеленый консервированный	0,03	0,93	0,06	1,95	12,00	1,20	0,01	0,01	1,40	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
6	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,20	4,70	4,84	19,07	138,00	33,00	0,06	0,22	1,95	0,20	190,48	144,90	31,63	0,44	319,80	3,00	13,50	30,00
Итого по группе			0,520	20,49	14,76	68,36	497,00	155,18	0,31	0,40	25,13	1,02	260,20	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07

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
Завтрак	0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07
Итого за день	0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07

1-я неделя / 5. пятница

№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	
Завтрак																				
1	1-311.	Каша пшениная (жидкая) с маслом	0,200/5	6,31	8,31	29,09	218,00	55,55	0,13	0,13	1,30	0,12	131,32	159,46	39,19	0,93	207,98	2,50	22,35	28,40
2	1 - 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,60	0,28	63,00	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	12,68	8,00	22,00
3	1- 96.0	Масло сладкосливочное, порционно	0,01	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	1- 685.	Чай витаминизированный	0,21	0,10	0,03	9,72	39,00	60,00	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20,00	0,00	0,00	0,00
6	1 - 627	Банан	0,10	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	1,00	0,00	2,20
Итого по группе			0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4

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
Завтрак	0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4
Итого за день	0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4

2-я неделя/6. 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	
Завтрак																					
1	1-311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205/200/1	5,62	5,67	30,16	196,00	36,95	0,08	0,14	1,30	0,08	127,46	146,61	34,13	0,66	191,17	4,48	21,88	31,70	
2	1- 96.0	Масло сладкосливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	
3	1 - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00	
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80	
5	1 - 693.	Какао с молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3,00	13,50	39,55	
6	1-627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8	
Итого по группе			0,570	19,65	21,23	77,11	585,00	285,80	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,10	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05	

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
Завтрак	0,570	19,65	21,23	77,11	585	285,8	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,1	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05
Итого за день	0,570	19,65	21,23	77,11	585	285,8	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,1	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05

2-я неделя / 7. 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
Завтрак																				

1	1 - 117.	Каша гречневая молочная	0,205	5,82	5,67	30,16	196,00	36,95	0,08	0,14	1,30	0,08	127,46	146,61	34,17	0,66	191,17	4,48	21,88	31,7
2	1- 96	Масло сладко- сливочное, порционнo	0,010	0,05	8,25	0,08	75,00	65,30	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
4	1- 627.	Яблоки св	0,100	0,4	0,4	9,8	47,00	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
5	1 - 685.	Чай витаминизированный	0,210	0,1	0,03	9,72	39,00	60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
Итого по группе			0,565	8,81	14,27	73,76	451,00	167,25	0,30	0,35	21,35	1,55	163,27	189,63	52,82	3,73	543,57	7,18	25,16	45,5

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
Завтрак	0,565	8,81	14,27	73,76	451,00	167,25	0,30	0,35	21,35	1,55	163,27	189,63	52,82	3,73	543,57	7,18	25,16	45,5
Итого за день	0,565	8,81	14,27	73,76	451,00	167,25	0,30	0,35	21,35	1,55	163,27	189,63	52,82	3,73	543,57	7,18	25,16	45,50

2-я неделя /8. среда

№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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				

1	1-469	Фрикадельки мясные	0,07	9,37	9,63	9,52	163	41,86	0,05	0,09	0,69	0,23	20,51	94,81	15,39	0,73	1249,46	2,54	5,32	37,6
2	1-516.	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	5,60	29,11	198,00	39,18	0,04	0,02	0,00	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36,00	0,60	21,50	11,66
3	1- 576	Гарнир из сежих огурцов	0,04	0,28	0,04	0,76	4,00	1,20	0,01	0,01	1,40	0,00	6,8	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	1- 685	Чай с сахаром	210(200/1	0,10	0,02	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,04	14,3	4,12	4,14	0,44	12,70	0,00	0,00	0,00
Итого по группе			0,51	18,18	15,61	69,07	499,00	82,24	0,14	0,13	2,14	0,80	56,62	172,37	38,64	2,40	1429,76	5,66	29,30	61,86

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

Завтрак	0,51	18,18	15,61	69,07	499	82,24	0,14	0,13	2,14	0,8	53,82	172,37	38,64	2,4	1429,76	5,66	29,3	61,86
Итого за день	0,51	18,18	15,61	69,07	499	82,24	0,14	0,13	2,14	0,8	53,82	172,37	38,64	2,4	1429,76	5,66	29,3	61,86

2-я неделя /9. четверг

№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
Завтрак																				
1	I - 437.	Гуляш из цыплят бройлеров	0,1	12,55	15,48	4,1	203	227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	20,93	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21	31,71	100,90
2	I- 587.	Сове 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
3	I - 520.	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	0,11	5,16	0,20	38,24	81,59	27,72	0,99	644,48	0	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,80
5	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,2	4,7	4,84	19,07	138	33	0,06	0,22	1,95	0,2	190,48	144,9	31,63	0,44	319,8	3	13,50	30,00
6	I - 627.	Яблоки СВ	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10,00	0	16	11	9,00	2,2	278	0,3	2,00	8,00
		Итого по группе	0,63	24,26	30,22	71,05	665	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,2	5,6	1529,09	6,33	54,56	146,27

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
Завтрак	0,63	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,2	5,6	1529,09	6,33	54,56	146,27
Итого за день	0,63	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,2	5,6	1529,09	6,33	54,56	146,27

2-я неделя /10 пятница

№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
Завтрак																				
1	I- 333	Макароны с тертым сыром	0,15	9,89	12,47	24,93	261	99,84	0,05	0,1	0,14	0,12	206,32	150,89	17,79	0,66	51,16	3,74	18,01	9,99
2	I- 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,6	0,28	63	104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8,00	22,00
3	I- 96.0	Масло сладко- сливочное, порционно	0,01	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,80
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217	0,16	0,03	10,21	42	0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0	0,00	0,70
6	I - 627.	Банан	0,1	1,5	0,5	21	96	0	0	0,1	10	0	8	28	42	0,6	348	0	0,00	0,00
Итого по группе			0,552	19,69	22,04	76,14	593	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	18,82	27,29	38,49

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
Завтрак	0,552	19,69	22,04	76,14	593	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	18,82	27,29	38,49

Итого за день	0,552	19,69	22,04	76,14	593	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	18,82	27,29	38,49
---------------	-------	-------	-------	-------	-----	--------	------	------	-------	------	--------	-------	-------	------	--------	-------	-------	-------

I Итого за период 5,469 201,53 208,36 733,2 5701,1 2280,6 3,05 4,88 197,8 17,37 2705,8 41 2942,8 733,91 37,22 8727,95 176,25 433,83 1118,43

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, зимний-летний период. 5701,00

1-я неделя

завтрак	2759,00
Итого:	2759,00

2-я неделя

завтрак	2342,00
Итого:	2942,00

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, зимний-летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Завтрак 1 день	0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78
Завтрак 2 день	0,510	22,88	25,40	68,61	604,00	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02
Завтрак 3 день	0,507	19,72	14,33	71,30	508,00	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85
Завтрак 4 день	0,520	20,49	14,76	68,36	497,00	155,18	0,31	0,40	25,13	1,02	260,20	388,58
Завтрак 5 день	0,595	16,05	17,88	79,81	547,00	272,20	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33

Завтрак 6 день	0,570	19,65	21,23	77,11	585,00	285,80	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,10
Завтрак 7 день	0,505	21,54	23,70	73,76	600,00	223,53	0,27	0,50	20,45	2,08	236,85	297,38
Завтрак 8 день	0,510	18,18	15,61	69,07	499,00	82,24	0,14	0,13	2,14	0,80	53,82	172,37
Завтрак 9 день	0,630	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06
ЗавтракЮ день	0,552	19,69	22,04	76,14	593,00	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,30
Итого	5,469	201,53	208,36	733,20	5701,00	2280,56	3,05	4,88	197,80	17,37	2705,84	2942,77

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6 день	7день	вдень	9день	10день	ВСЕГО	Сред. Сум.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80,00	80,00	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	150,00	150,00	90,00	90,00	131,20	129,80	120,00	120,00	90,00	104,91	120,50	90,00	1086,41	108,64
3	Мука пшеничная	г	15,00	15,00	80,00	55,59	5,24	3,27	1,80	7,80	2,99	11,91	1,80	56,08	226,48	22,65
4	Крупы,бобовые	г	45,00	45,00	47,00	7,20	68,07	0,00	39,60	48,30	11,20	0,00	51,00	0,00	272,37	27,24
5	Макаронные изделия	г	15,00	15,00	0,00	10,40	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	43,75	154,95	15,50
6	Картофель	г	246,84	187,00	154,00	167,50	24,00	164,50	92,40	181,90	245,45	188,50	151,50	137,00	1506,75	150,68

7	Овощи свежие, зелень	г	373,00	280,00	115,40	74,00	121,40	363,20	141,50	102,10	100,00	157,00	160,09	167,80	1502,49	150,25
8	Фрукты (плоды) свежие		185,00	185,00	100,00	100,00	129,00	100,00	200,00	200,00	220,50	100,00	100,00	107,00	1356,50	135,65
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	15,00	15,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	80,00	8,00
10	Соки плодовоовощные, напитки инстатные	г	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	600,00	60,00
11	Мясо 1 категории	г	70,00	70,00	80,00	0,00	0,00	100,00	0,00	45,00	0,00	0,00	133,50	80,00	438,50	43,85
12	Субпродукты	г	30,00	30,00	0,00	0,00	87,50	0,00	0,00	0,00	68,75	0,00	0,00	0,00	156,25	15,63
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	35,00	35,00	0,00	19,20	68,20	0,00	76,38	0,00	19,20	90,20	0,00	0,00	273,16	27,32
14	Рыба- филе	г	58,00	58,00	0,00	73,50	0,00	46,20	0,00	28,00	0,00	61,46	0,00	0,00	209,16	20,92
15	Молоко (мдж2.5%, 3,2%)	г	300,00	300,00	290,00	222,50	16,80	164,00	100,00	272,50	0,00	23,86	186,50	200,00	1476,16	147,62
16	Кисломолочные продукты	г	150,00	150,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	1200,00	120,00
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50,00	50,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	39,86	260,66	26,07

18	Сыр	г	10,00	10,00	20,00	4,50	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	6,45
19	Сметана	г	10,00	10,00	0,00	17,80	22,50	5,00	0,00	0,00	19,80	15,00	5,00	5,00	90,10	9,01
20	Масло сливочное	г	30,00	30,00	10,00	23,78	19,17	14,40	11,80	17,52	21,62	13,50	13,80	15,26	160,85	16,09
21	Масло растительное	г	15,00	15,00	10,00	12,34	2,00	7,60	11,45	5,00	7,64	10,96	10,00	4,32	81,31	8,13
22	Яйцо диетическое	г	1,00	40,00	0,00	14,30	0,00	5,60	40,00	6,00	4,80	0,00	0,00	43,76	114,46	11,45
23	Сахар	г	30,00	30,00	28,00	13,03	20,00	10,30	15,00	25,40	19,60	13,00	20,40	14,85	179,58	17,96
24	Кондитерские изделия	г	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	40,00	0,00	0,00	70,00	7,00
25	Чай	г	1,00	1,00	0,00	0,83	0,50	0,00	0,83	0,00	0,83	0,50	0,00	0,50	3,99	0,40
26	Какао	г	1,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
27	Кофейный напиток	г	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	1,00
28	Дрожжи хлебопекарные	г	0.2	0.2	0,96	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,48	3,92	0,39
29	Соль	г	3,00	3,00	2,26	2,63	1,10	3,30	1,56	1,74	1,55	2,37	1,84	1,75	20,10	2,01
30	Смесь сухая для напитка с вит.- Витощка-	г	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	50,00	5,00

Разработано ООО "Технологии питания".
Архангельск 2021г.

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	Эдень	10день	ВСЕГО	Сред. Сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	150,00	150,00	40,00	40,00	51,20	49,80	40,00	40,00	40,00	40,00	50,50	40,00	431,50	43,15
2	Мука пшеничная	г	15,00	15,00	0,00	0,00	2,25	1,35	0,00	0,00	0,00	3,00	1,80	0,00	8,40	0,84
3	Крупы,бобовые	г	45,00	45,00	31,00	7,20	0,00	0,00	30,00	30,00	7,20	0,00	0,00	0,00	105,40	10,54
4	Макаронные изделия	г	15,00	15,00	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	43,75	144,55	14,46

5	Картофель	г	187,00	187,00	0,00	0,00	0,00	148,50	0,00	0,00	0,00	0,00	127,50	0,00	276,00	27,60
6	Овощи свежие, зелень	г	280,00	280,00	0,00	0,00	3,00	57,00	0,00	0,00	0,00	64,00	14,69	0,00	138,69	13,87
7	Фрукты(пл оды) свежие	г	185,00	185,00	100,00	100,00	7,00	0,00	100,00	100,00	100,00	0,00	0,00	107,00	614,00	61,40
8	Мясо 1 категории	г	70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,50	0,00	53,50	5,35
9	Цыплята 1кат. потрошенн ые	г	35,00	35,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,00	0,00	0,00	120,00	12,00
10	Рыба- филе	г	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,20	4,62
11	Молоко (мдж 2.5%, 3.2%)	г	300,00	300,00	250,00	0,00	16,80	164,00	100,00	250,00	0,00	0,00	186,50	0,00	967,30	96,73
12	Т ворог (мдж не более 9%)	г	50,00	50,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	220,80	22,08
13	Сыр	г	10,00	10,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
14	Сметана	г	10,00	10,00	0,00	4,80	7,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	17,10	1,71
15	Масло сливочное	г	30,00	30,00	10,00	14,80	8,00	9,60	10,00	7,22	14,80	6,00	13,80	13,00	107,22	10,72
16	Масло растительн ое	г	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,30
17	Яйцо диетическо е	г	1,00	40,00	0,00	4,80	0,00	5,60	40,00	0,00	4,80	0,00	0,00	40,00	95,20	9,52
18	Сахар	г	30,00	30,00	14,00	9,60	10,00	10,30	5,00	15,00	9,60	10,00	10,40	10,00	103,90	10,39
19	Чай	г	1,00	1,00	0,00	0,83	0,50	0,00	0,83	0,00	0,83	0,50	0,00	0,50	3,99	0,40
20	Какао	г	1,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
21	Кофейный напиток	г	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	1,00
22	Соль	г	3,00	3,00	0,30	0,25	0,30	1,20	0,30	0,30	0,25	0,66	1,04	0,00	4,60	0,46
23	Смесь сухая для напитка с вит- Витошка-	г	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	3,00

Разработано ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021 г.