



Яшин С.А.
Филиала
Яшин С.А.
2021 г.



Вачашова О.В.
Директор школы
2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ _____ для учащихся 46201ной категории
в средних общеобразовательных школах на 2021 учебный год г. Белогорска и Белогорского района**

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года и Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

Примерное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 20/21гг

Завтраки

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Завтрак												
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11.06	44.32	312	0.14	0.95	54.80	146.77	221.30	44.33	2.34
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.00	62.00	0.00	83.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
№209 Тутильян	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.00	100.00	22.00	76.80	4.80	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		17.08	16.48	94.46	601.94	0.50	93.95	154.80	205.87	339.60	70.43	6.23
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
№304дошк.	Плов из птицы	200	21.00	16.00	28.00	311.00	3.00	15.00	7.20	85.90	56.90	62.30	189.50
ПР	Кондитерское изделие	15	1.41	1.43	11.2	37.5	0.00	0.00	9.00	0.23	0.23	0.00	0.23
№407	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	1.40	8.00	2.80	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
	ИТОГО:		28.31	21.66	92.26	628.09	3.35	22.99	16.20	122.63	147.39	94.90	191.92
	ДЕНЬ № 3												
	Завтрак												
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4.80	4.20	17.20	126.00	0.07	0.60	26.40	130.40	109.50	21.34	0.52
№432	Чай с молоком	200	1.6	1.6	12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
№3	Бутерброд с сыром (масло сливочное 5гр.;сыр 15гр.)	50	6.16	7.79	14	154	0.04	0.11	54.50	142.20	109.50	11.70	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.3	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		16.43	14.39	78.46	515.14	0.48	12.04	90.90	422.10	348.90	67.34	3.94
	ДЕНЬ № 4												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	3.97	4.34	17.8	126.1	0.1	0	81	50	85.21	12	1.2
№246	Тефтели с соусом	50/40	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	0.00	23.60	117.03	20.27	2.00
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.02	2.00	0.00	133.30	111.11	25.26	2.00
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	ИТОГО:		26.23	26.65	69.93	600.89	0.46	7.19	81.00	242.00	395.61	87.33	7.26
	ДЕНЬ № 5												
	Завтрак												
ПР	Кондитерское изделие	15	1.41	1.43	11.2	37.5	0.00	0.00	9.00	0.23	0.23	0.00	0.23
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13.3	9.12	43.1	307.5	0.005	12.40	55.70	119.90	165.30	22.40	0.90
№432	Кисломолочный продукт	200	1.6	1.6	12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
№338 Тутильян	Фрукты свежие или курага (8 гр)	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20

ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	ИТОГО:		20.18	12.95	101.56	580.14	0.38	23.73	74.70	269.63	295.43	56.70	4.07
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												
№ 173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11.06	44.32	312	0.14	0.95	54.80	146.77	221.30	44.33	2.34
№1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	0.21	0.00	40.00	8.40	22.50	4.20	0.35
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0.02	2.00	0.00	133.30	111.11	25.26	2.00
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	ИТОГО:		18.41	23.18	103.17	703.11	0.70	2.95	94.80	302.27	412.81	91.19	5.95
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№244	Плов из отварного мяса	200	21.98	22.00	34.69	429.00	0.11	6.01	19.42	174.90	53.90	1.97	1.64
№432	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	2.90	3.00	18.00	89.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
№432	Чай с сахаром	200	1.6	1.6	12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
	ИТОГО:		30.53	27.23	93.05	727.11	0.52	8.67	39.42	441.90	297.40	50.17	3.72
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
ПР	Кондитерское изделие	15	1.41	1.43	11.2	37.5	0.00	0.00	9.00	0.23	0.23	0.00	0.23
№ 248	Макароны отварные с сыром	150/15	12.00	14.00	30.00	271.00	0.06	1.60	92.00	235.00	162.00	16.20	0.98
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2.8	3.2	14.8	100	0.72	1.30	20.00	125.80	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		21.76	19.76	104.96	642.61	1.15	12.90	121.00	390.83	321.13	56.60	4.80
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
№272	Шницель рыбный рубленый	80	14.70	7.54	0.71	129.80	0.08	0.66	38.30	30.70	160.60	24.40	0.66
№360	Картофель отварной или поре картофельное	150	2.89	5.66	20.01	150.15	0.16	20.62	28.60	19.53	79.78	29.06	1.17
№407	Сок	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	1.40	8.00	2.80	0.13
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.10	68.97	0.03	0.00	0.00	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	ИТОГО:		23.49	17.43	73.78	559.54	0.59	29.27	66.90	86.73	330.64	86.06	4.02
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												
№321 /241	Капуста тушеная	150	23.00	20.00	7.80	262.00	0.06	25.62	0.00	88.12	1.02	31.27	1.25
№235	Колбаса вареная/отварная	30	3.30	9.33	0.15	98.40	0.08	0.66	38.30	30.70	160.60	24.40	0.66
пР	Хлеб пшеничный	40	2.40	0.35	14.01	71.00	0.35	0.00	0.00	7.10	27.00	10.05	0.42
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40	18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44
№349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0.00	23.44	17.46	0.70	2.00
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	95	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:		32.52	30.17	72.45	657.72	0.55	27.01	38.30	158.56	240.88	79.62	4.77

ИТОГО:	234.94	209.90	884.08	6,216.29	8.68	240.71	778.02	2,642.52	3,129.79	740.34	236.68
---------------	---------------	---------------	---------------	-----------------	-------------	---------------	---------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутьян В. А.; Зайцева Т. А.
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических,
специалистов общественного питания. Тутьян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Пожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И.,
Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.**

Примерное 10-дневное меню

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17	Белки	Жиры
	ДЕНЬ № 1			
	Завтрак			
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11.06
№432	Чай с сахаром	200	1.6	1.6
№209 Тутильян	Яйца вареные	40	5.08	4.6
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50
	ИТОГО:		18.55	18.06
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№84	Борщ с картофелем	250	2.75	4.50
№243	Сосиска отварная	70/30	7.90	22.00
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.60
№349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.20
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		28.25	40.01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.80	58.07
	ДЕНЬ № 2			
	Завтрак			
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60
№304дошк.	Плов из птицы	230	31.50	24.00
№407	Сок	200	1.00	0.00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		38.88	28.30
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	250	2.75	4.50
№285	Шницель рыбный рубленый	80/20	14.30	7.00
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7.35	6.02
№342	Компот из св. яблок	200	0.16	0.16
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		31.50	24.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.38	52.69
	ДЕНЬ № 3			
	Завтрак			
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4.80	4.20
№432	Чай с сахаром	200	1.6	1.6
ПР	Кондитерское изделие	15	1.41	1.43
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50

	ИТОГО:		11.68	8.03
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	6.86	3.55
№311(2)	Биточки мясные	80/20	13.00	8.20
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	10.26	6.60
№407	Сок	200	1.00	0.00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		38.06	25.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.74	33.09
	ДЕНЬ № 4			
	Завтрак			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	8.55	5.55
№235	Сосиска отварная с маслом	30/3	3.30	9.33
№434	Какао с молоком	200	4	4
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		22.79	25.59
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84
№304	Плов из птицы	280	22.20	68.00
№349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.20
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50
	ИТОГО:		32.22	77.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.01	103.34
	ДЕНЬ № 5			
	Завтрак			
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/45	13.3	9.12
ПР	Кисломолочный продукт	200	1.6	1.6
№338 Тутитльян	Фрукты свежие или курага (8 гр)	100	1.50	0.50
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
	ИТОГО:		18.77	11.52
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.99	6.24
№283	Биточки рыбные школьные	80/20	14.30	7.00
№175	Рагу из овощей	180	3.21	6.28
№342	Компот из свежих фруктов	200	0.68	0.28
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		23.96	26.11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.73	37.63
	ДЕНЬ №6			

	Завтрак			
№ 173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11.06
ПР	Кондитерское изделие	15	1.41	1.43
№434	Какао с молоком	200	4	4
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
	ИТОГО:		18.94	17.19
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№84	Борщ с картофелем	250	2.75	4.50
№246	Макароны отварные	180	7.35	6.02
№255	Печень по-строгановски	100	15.60	11.23
№349	Компот из сухофруктов	200	0.90	0.20
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		33.54	28.66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.48	45.85
	ДЕНЬ № 7			
	Завтрак			
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60
№291	Плов из отварного мяса	230	21.98	22.00
№349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		29.02	26.39
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№155	Суп картофельный с горохом	250	6.86	3.55
№ 290	Птица тушеная	100	31.01	33.24
№353(2)	Крупа пшеничная	180	10.26	6.60
№ПР407	Сок фруктовый	200	1.00	0.00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		56.07	50.10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85.09	76.49
	ДЕНЬ № 8			
	Завтрак			
№ 248	Макароны отварные с сыром	150/15	10.84	12.70
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2.8	3.2
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50
	ИТОГО:		20.67	17.10
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	250	3.30	2.70
№283	Тефтели рыбные	80/20	14.30	7.00
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	180	10.26	6.60

№342	Компот из св. фруктов	200	0.16	0.16
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		34.96	23.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.63	40.27
	ДЕНЬ №9			
	Завтрак			
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60
№272	Шницель рыбный рубленый	80	14.70	7.54
№360	Картофель отварной или поре картофельное	150	7.20	8.46
№407	Сок	200	1.00	0.00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		29.28	20.30
	ДЕНЬ № 9			
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№113	Суп-лапша по-домашнему	250	1.86	6.14
№311	Биточки мясные школьные с соусом	80/20	13.00	8.20
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	6.60
№349	Напиток из сухофруктов	200	0.66	0.09
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50
	ИТОГО:		32.72	27.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.00	48.04
	ДЕНЬ № 10			
	Завтрак			
№321 Тутильян	Капуста тушеная	230	4.00	22.00
№243	Колбаса вареная отварная	30/3	6.78	6.27
№434	Какао с молоком	200	4	4
№1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		20.30	40.16
	Обед			
№70-75	Овощи по сезону	100	1.41	6.01
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.51	6.36
№342	Рагу из птицы	280	25.50	18.00
№407	Сок фруктовый	200	1.00	0.00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40
	ИТОГО:		35.95	31.07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.25	71.23
	ВСЕГО:		576.11	566.69
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		57.61	56.67

***Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях
Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО
ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОММУНАЛЬНЫХ
РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетического
Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С.**

для школьников с 11 лет и старше 2020/21 год

Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва		
		В1	С	А	Са	Р	Мg
44.32	312	0.14	0.95	54.80	146.77	221.30	44.33
12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40
0.28	62.8	0.03	0.00	100.00	22.00	76.80	4.80
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00
91.86	609.94	0.54	12.28	164.80	318.27	428.00	83.43
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
16.25	117.50	0.10	12.98	0.00	43.56	61.60	25.94
0.35	234.00	0.09	0.00	20.00	18.50	81.00	10.00
49.68	298.00	0.14	0.00	0.00	19.74	244.72	163.00
10.80	47.00	0.00	13.00	0.01	0.30	16.00	2.20
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
117.68	952.96	0.69	32.63	20.01	133.70	504.82	244.94
209.54	1562.90	1.23	44.91	184.81	451.97	932.82	328.37
4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40
42.00	466.50	4.50	22.50	10.80	91.00	56.90	62.30
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	1.40	8.00	2.80
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
99.44	770.64	4.86	30.49	10.80	129.80	150.16	100.60
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
8.00	82.50	0.08	19.73	0.00	61.56	61.25	27.66
9.60	156.00	0.06	0.43	18.50	55.16	124.38	27.91
35.23	224.38	0.08	0.00	0.00	6.41	49.51	28.13
27.88	114.6	0.01	0.90	0.00	14.18	4.40	5.14
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
121.31	833.94	0.58	27.71	18.50	188.92	341.04	132.64
220.75	1604.58	5.44	58.20	29.30	318.72	491.20	233.24
17.20	126.00	0.07	0.60	26.40	130.40	109.50	21.34
12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40
11.2	37.5	0.00	0.00	9.00	0.23	0.23	0.00
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00

44.32	312	0.14	0.95	54.80	146.77	221.30	44.33
11.2	37.5	0.00	0.00	9.00	0.23	0.23	0.00
16	116	0.02	2.00	0.00	133.30	111.11	25.26
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
103.86	629.16	0.50	2.95	63.80	296.40	393.54	92.69
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
16.25	117.50	0.10	12.98	0.00	43.56	61.60	25.94
35.23	224.38	0.08	0.00	0.00	6.41	49.51	28.13
3.52	185.00	0.20	5.61	5782.00	33.24	239.32	17.47
10.80	47.00	0.00	13.00	0.01	0.30	16.00	2.20
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
106.40	830.34	0.74	38.24	5782.01	135.12	467.93	117.53
210.26	1459.50	1.24	41.19	5845.81	431.52	861.47	210.22
4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40
34.69	429.00	0.11	6.01	19.42	174.90	53.90	1.97
32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	23.44	17.46	0.70
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
103.94	781.14	0.47	10.73	19.42	235.74	156.62	38.17
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
21.81	147.81	0.14	10.31	0.00	36.56	84.48	34.10
21.00	281.30	0.07	0.75	66.27	40.27	70.72	15.08
49.68	298.00	0.11	0.00	0.00	14.82	203.93	135.83
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	14.00	1.40	8.00
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
153.29	1068.37	0.70	21.71	66.27	157.25	462.03	236.81
257.23	1849.51	1.17	32.44	85.69	392.99	618.65	274.98
27.33	267.90	0.06	1.60	92.00	235.00	162.00	16.20
14.8	100	0.72	1.30	20.00	125.80	90.00	14.00
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00
95.47	626.56	1.15	12.90	112.00	392.90	323.90	62.30
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
24.00	135.00	0.10	9.90	0.00	32.04	67.17	27.33
9.60	156.00	0.06	1.44	18.50	63.81	122.38	20.35
49.68	298.00	0.18	22.89	31.75	0.00	21.68	88.54

27.88	114.6	0.01	0.90	0.00	14.18	4.40	5.14
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
151.76	960.06	0.71	41.78	50.25	161.63	317.13	185.16
247.23	1586.62	1.86	54.68	162.25	554.53	641.03	247.46
4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40
0.71	129.80	0.08	0.66	38.30	30.70	160.60	24.40
21.42	191.00	0.16	20.62	28.60	19.53	79.78	29.06
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	1.40	8.00	2.80
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
79.57	624.94	0.60	29.27	66.90	89.03	333.64	91.76
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
7.61	95.31	0.05	12.35	0.00	44.85	41.98	18.60
12.00	203.75	0.11	0.18	15.13	29.36	124.95	23.38
49.68	298.00	0.11	0.00	0.00	14.82	203.93	135.83
32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	32.48	23.44	17.46
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
21.00	95.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00
141.90	986.32	0.65	19.91	15.13	173.11	495.80	239.07
221.47	1611.26	1.25	49.18	82.03	262.14	829.44	330.83
39.75	148.05	0.09	38.40	0.00	132.18	15.30	46.90
0	84	0	0	0.78	3.6	80.4	10.5
16	116	0.02	2.00	0.00	133.30	111.11	25.26
14.89	136	0.21	0.00	40.00	8.40	22.50	4.20
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
89.12	577.57	0.36	40.40	40.78	286.68	264.11	100.06
8.26	92.80	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70
14.98	134.06	0.11	10.48	0.00	36.44	70.91	30.23
16.66	377.50	3.30	18.88	3.20	1095.00	64.50	61.33
20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	14.00	1.40	8.00
13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90
18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20
92.44	852.82	3.79	40.01	3.20	1197.04	238.31	143.36
181.56	1430.39	4.15	80.41	43.98	1483.72	502.42	243.42
2146.78	15661.30	197.70	501.92	6929.66	5144.13	7189.80	2533.03
214.68	1566.13	19.77	50.19	692.97	514.41	718.98	253.30

ных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.;
О ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И
ЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ
х, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батури
, Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Fe
2.34
0.41
1.00
0.33
2.20
6.28
1.32
0.98
0.90
6.07
9.00
0.33
0.44
19.04
25.32
0.80
189.50
0.13
0.33
0.44
191.20
1.32
1.04
0.99
1.47
1.05
0.33
0.44
6.64
197.84
0.52
0.41
0.23
0.33
2.20

3.69
1.32
1.41
1.70
1.15
2.80
0.33
0.44
9.16
12.85
1.32
1.2
0.66
2.00
0.33
0.44
5.95
1.32
1.13
2.00
9.00
0.33
0.44
9.00
14.22
20.17
0.90
0.41
2.20
0.33
3.84
1.32
0.98
0.63
32.26
0.63
0.33
0.44
36.15
39.99

2.34
0.23
2.00
0.44
0.33
5.34
1.32
0.98
1.47
5.00
9.00
0.33
0.44
18.53
23.87
0.80
1.64
2.00
0.33
0.44
5.21
1.32
1.41
1.03
4.56
2.80
0.33
0.44
11.89
17.10
0.98
0.13
0.33
0.44
2.20
4.08
1.32
1.05
0.63
32.26

0.95
0.33
0.44
36.98
41.06
0.80
0.66
1.17
0.13
0.33
0.44
3.53
1.32
0.73
1.70
4.56
0.70
0.33
0.44
2.20
9.78
13.31
1.87
0
2.00
0.35
0.44
4.66
1.32
1.16
180.33
2.80
0.33
0.44
186.38
191.04
582.53
58.25

A.K.,