

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА СОЧИ
В ВОЗРАСТЕ С 11 ДО 18 ЛЕТ
с января 2020 года
(разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания»)**

11-18 лет горячие завтраки																		
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
				белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№101 ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (консер)	50,00	52,60	50,00															
				0,95	4,45	3,85	59,50	122,40	3,50	736,00	2,50	32,80	29,60	12,00	0,56	400	2,40	
№413 СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60,00																	
		61,00	60,00	5,50	11,95	0,80	133,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90	1035,0	1,35	
№ 332 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/5																	
		54,30	54,30															
Макаронные изделия																		
Масло сливочное																		
		5,00	5,00															
Соль																		
		2,70	2,70															
				6,00	5,00	36,00	210,00	0,10	0,00	0,07	3,00	22,00	48,00	9,00	1,00	366,0	0,85	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	200,00	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00	
ФРУКТЫ яблоко	110,00	110,00	110,00	0,54	0,54	13,20	63,50	0,04	13,50	0,00	0,27	13,50	14,85	12,15	2,97	235,5	3,14	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27,60	27,60	27,60	2,02	0,21	13,10	62,50	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50,00	50,00	50,00	4	11,3	12,30	162,50	0,04	0,00	4,500	1,57	13,05	40,50	9,00	0,94	325,0	1,620	
Итого за день:				19,71	33,45	97,45	767,00	122,62	21,00	740,57	8,00	116,05	236,85	62,39	7,15	2554	9,84	

11-18 лет горячие завтраки																		
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			ищеска я ценнос	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
2 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№101 Огурец соленый консервир.	40	72,72	40,00	0,40	0,05	0,85	6,50	0,06	2,50	0,00	0,02	5,10	45,15	15,60	0,56	270,0	0,30	
№436 Жаркое по- домашнему	50/150																	
говядина п/ф		79,00	79,00															
картофель		184,62	120,00															
лук репчатый		25,00	21,00															
масло растительное		6,00	6,00															
томатная паста		2,00	2,00															
соль		1,00	1,00															
зелень		0,87	0,85															
приправа		0,10	0,10															
				18,00	16,00	22,00	309,00	0,10	28,00	20,00	0,40	24,00	85,00	32,00	1,00	2483,0	9,00	
№685 чай с сахаром	200,00																	
чай		1,00	1,00															
сахар		15,00	15,00															
вода		200,00	200,00															
				0,20	0,05	15,01	56,85		0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	0,0	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27,50	27,50	27,50	2,02	0,21	13,10	62,50	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48	
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	100,00	100,00	100,00	0,54	0,54	13,20	63,50	0,04	13,50	0,00	0,27	13,50	14,85	12,15	2,97	235,5	3,14	

11-18 лет горячие завтраки																	
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
3 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№366 ЗАПЕКАНКА																	
ИЗ ТВОРОГА	150/20																
ТВОРОГ		141,88	140,05														
КРУПТА МАННАЯ		10,00	10,00														
САХАР		10,00	10,00														
ЯЙЦА		4,00	4,00														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6,00	6,00														
СУХАРИ ПАНИРОВОЧН		6,00	6,00														
СМЕТАНА		6,00	6,00														
СОЛЬ		0,50	0,50														
МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ			150,00														
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		20,00	20,00														
№686 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7			29,22	42,92	42,65	677,98	0,14	1,15	14,80	1,71	345,83	462,53	54,73	1,53	1316,2	4,49
ЧАЙ		1,00	1,00														
САХАР		15,00	15,00														
ВОДА		200,00	200,00														
ЛИМОН		7,78	7,00														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,00	8,00	8,00	0,30	0,10	15,20	59,20		2,90	0,00	0,00	8,10	9,80	5,20	0,90	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47,00	47,00	47,00	0,05	5,70	0,08	59,84	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	0,0	0,00
				3,29	0,35	21,30	101,75	0,03	0,00	0,00	0,25	5,50	17,88	3,85	0,30	330,0	0,83

11-18 лет горячие завтраки																			
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
				белки	жиры	углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
4 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30,00	30,60	30,00																
№499 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	100,00			0,56	0,10	1,90		12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20	
ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ																			
ФИЛЕ КУРИНОЕ		74,00	74,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4,00	4,00																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		16,00	16,00																
ВОДА		24,00	24,00																
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		10,00	10,00																
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА			124,00																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00																
СОЛЬ		1,00	1,00																
МАССА ЖАРЕННЫХ КОТЛЕТ			100,00																
№520 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160,00			16,91	14,55	14,56		258,92	0,12	1,48	22,20	1,80	19,96	153,28	23,51	1,80	1904,3	2,68	
КАРТОФЕЛЬ		210,77	137,00																
МОЛОКО		25,30	24,00																
СОЛЬ		1,00	1,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60																
				3,03	4,93	24,49		159,27	0,18	30,00	0,08	0,20	20,23	88,94	34,80	1,40	544,2	7,50	

СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	200,00	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	43,50	43,50	43,50	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	110,00	110,00	110,00	1,26	0,28	11,40	60,20	0,06	84,00	0,00	0,28	47,60	0,42	18,20	0,42	210,0	4,20
Итого за день:				24,12	20,12	78,51	606,59	0,45	131,98	22,28	3,11	118,19	301,04	104,31	5,45	3099	16,58

11-18 лет горячие завтраки																			
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
				белки	жиры	углевод			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
5 день	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
КУКУРУЗА КОНСЕР.	40,00	66,70	40,00	1,01	0,42	0,83		36,05	0,13	118,60	0,02	0,41	11,90	105,70	36,05	1,26	0,60	4,90	
463 ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ																			
ПАРОВЫЕ 60/30	60,00																		
ГОВЯДИНА ФАРШ		45,60	45,60																
ВОДА		8,00	8,00																
КРУПА РИС		6,00	6,00																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,14	6,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,00	3,00																
СОУС ТОМАТНЫЙ №587			30,00																
СОЛЬ		0,80	0,80																
№587 СОУС ТОМАТНЫЙ	30,00																		
БУЛЬОН ИЛИ ВОДА			27,00																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		0,71	0,60																
МОРКОВЬ		2,40	1,80																
СОЛЬ		0,50	0,50																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,80	1,80																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		1,35	1,35																
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,00	3,00																
САХАР		0,30	0,30																
№297 КАША ГРЕЧНЕВАЯ				12,54	12,45	8,47		196,61	0,06	2,30	0,28	0,56	11,29	23,37	7,96	0,30	1750,3	2,35	

11-18 лет горячие завтраки																		
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	i	
6 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	15,00	15,63	15,00	3,45	4,35	0,00	54,00	0,01	0,24	0,06	0,05	150,00	81,00	7,50	0,17	600,0	0,00	
№99 КОЛБАСА ЗАКАЗН	20,00	20,67	20,00	2,58	5,85	0,03	63,00	0,02	0,00	0,00	0,10	4,50	32,10	3,30	0,45	330,0	0,45	
№ 340 ОМЛЕТ НАТУРАЛ	140/5																	
ЯЙЦА		106,40	106,40															
МОЛОКО		40,20	40,20															
МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ			146,60															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6,70	6,70															
МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА			140,00															
СОЛЬ		0,90	0,90															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00															
				14,67	19,05	2,69	240,48	0,09	0,52	0,34	0,70	110,88	242,42	18,62	2,72	3115,2	45,37	
ГОРОШЕК КОНСЕР.	15,00	23,08	15,00	0,46	0,03	0,98	6,00	0,02	1,50	0,00	0,03	3,00	9,30	3,15	0,11	50,0	0,10	
№693 КАКАО С																		
МОЛОКОМ	200,00																	
КАКАО		4,00	4,00															
САХАР		20,00	20,00															
МОЛОКО		100,00	100,00															
ВОДА		100,00	100,00															

					3,77	3,80	25,07	145,36	0,04	1,30	0,03	0,01	125,52	116,20	31,00	1,00	500,0	7,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	30,00	30,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,26	3,20	10,40	2,24	0,18	192,0	0,48	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	36,60	36,60	36,60	2,15	0,40	12,60	63,70	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00	
Итого за день:				28,60	33,64	51,21	619,54	0,24	3,56	0,43	1,43	406,50	522,82	75,61	5,41	5107	54,40	

11-18 лет горячие завтраки																	
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	II
7 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15	16	17	18
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30,00	30,60	30,00														
				0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20
№443 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/100																
ГОВЯДИНА МЯСО		94,80	94,80														
КРУПА РИС		34,00	34,00														
МОРКОВЬ		10,70	8,00														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,14	6,00														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00														
СОЛЬ		1,00	1,00														
				16,01	14,16	25,40	295,29	0,08	1,00	0,72	2,66	12,34	59,63	21,10	0,47	2518,8	3,24
№639 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200																
СУХОФРУКТЫ		20,00	20,00														
САХАР		15,00	15,00														
ЛИМОН КИСЛОТА		0,02	0,02														
				0,44	0,00	24,00	97,00	0,10	0,40	0,00	0,00	45,00	15,00	6,00	1,00	40,0	1,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	30,00	30,00	2,85	0,30	18,45	88,10	0,04	0,00	0,00	0,28	6,80	22,10	4,76	0,37	408,0	1,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	21,40	21,40	21,40	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00
Итого за день:				20,66	14,72	75,81	520,59	0,26	1,40	0,72	3,22	73,54	128,13	41,66	2,62	3287	6,26

11-18 лет горячие завтраки

11-18 лет горячие завтраки																			
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
				белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
8 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	35,00	35,70	35,00																
				0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20		
№437 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50																		
ГОВЯДИНА П/Ф		79,00	79,00																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		4,80	4,80																
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20																
МУКА		3,00	3,00																
СОЛЬ		1,00	1,00																
				16,00	15,00	4,00	208,00	0,00	2,00	10,00	0,50	8,00	11,00	4,00	2,30	2051,0	3,00		
№332 МАКАРОНЫ																			
ОТВАРНЫЕ	175/5																		
МАКАРОНЫ		61,30	61,30																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																
СОЛЬ		3,10	3,10																
				7,00	6,50	46,50	276,50	0,10	0,00	0,10	2,00	28,20	62,30	11,60	0,90	364,0	0,75		
№685 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00																		
ЧАЙ		1,00	1,00																
САХАР		15,00	15,00																
ВОДА		200,00	200,00																

				0,30	0,10	15,20	59,20		2,90	0,00	0,00	8,10	9,80	5,20	0,90	0,0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23,10	23,10	23,10	3,20	0,30	20,50	98,20	0,02	0,00	0,00	0,24	3,60	11,70	2,52	0,20	216,0	0,54
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	110,00	110,00	110,00	0,54	0,54	13,20	63,50	0,04	13,50	0,00	0,27	13,50	14,85	12,15	2,97	235,5	3,14
Итого за день:				26,50	21,90	86,20	641,90	0,12	4,90	10,10	2,74	47,90	94,80	23,32	4,30	2631	4,29

11-18 лет горячие завтраки																	
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
9 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№43 САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ	100,00																
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ		98,75	79,00														
МОРКОВЬ		13,30	10,00														
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,30	0,30														
САХАР		5,00	5,00														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00														
СОЛЬ		0,83	0,83														
				1,25	5,00	10,00	88,70	0,01	36,20	1,00	1,16	46,25	30,00	16,25	1,00	421,0	1,00
№491 ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	75/75																
ФИЛЕ КУРИНОЕ		102,60	102,60														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00														
МАССА ГОТОВОГО ФИЛЕ			75,00														
МОРКОВЬ		44,00	33,00														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		35,71	30,00														
ТОМАТНАЯ ПАСТА		5,60	5,60														
ЧЕСНОК		1,92	1,50														
СОЛЬ		2,60	2,60														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		2,00	2,00														
МУКА		1,00	1,00														

11-18 лет горячие завтраки																		
	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
10 день																		
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	50,00	51,02	50,00															
№452 КОТЛЕТА ОСОБАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,00			0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20	
ГОВЯДИНА ФАРШ		56,30	56,30															
ФИЛЕ КУРИЦЫ		24,00	24,00															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		16,00	16,00															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,44	6,25															
ВОДА		10,00	10,00															
СУХАРИ ПАНИРОВОЧН		10,00	10,00															
МАССА ПОЛУФАБРИКАТА			122,00															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		4,20	4,20															
СОЛЬ		1,20	1,20															
№460 РИС ОТВАРНОЙ				16,56	15,45	16,10	271,42	0,09	0,63	0,00	3,00	16,00	29,23	8,54	0,64	2171,4	2,99	
С ОВОЩАМИ 150/30	180																	
КРУПТА РИС		53,50	53,50															
ВОДА		212,00	212,00															
СОЛЬ		3,60	3,60															
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		17,86	15,00															
МОРКОВЬ		41,25	33,00															
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		7,50	7,50															

				4,40	8,10	42,00	267,00	0,08	3,60	2,00	2,00	37,70	89,54	32,06	0,82	1034,0	2,56
№639 КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200																
СУХОФРУКТЫ		20,00	20,00														
САХАР		15,00	15,00														
ЛИМОН КИСЛОТА		0,02	0,02														
				0,44	0,00	24,00	97,00	0,10	0,40	0,00	0,00	45,00	15,00	6,00	1,00	40,0	1,00
ФРУКТЫ цитрус	110,00	110,00	110,00	1,26	0,28	11,40	60,20	0,06	84,00	0,00	0,28	47,60	0,42	18,20	0,42	210,0	4,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32,10	32,10	32,10	3,80	0,40	24,70	117,90	0,02	0,00	0,00	0,24	3,60	11,70	2,52	0,20	216,0	0,54
Итого за день:				27,02	24,33	120,10	825,52	0,38	101,13	2,00	5,87	156,90	158,89	77,32	3,53	3791	12,49

11-18 лет горячие завтраки

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			тическ ая ценнос	Витамины			Минеральные вещества							
				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
11 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30,00	30,60	30,00															
				0,56	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	120	1,20	
№381Рыба запеченная по- русски	75/175																	
Филе рыбы (минтай)		95,79	91,00															
Картофель		238,46	155,00															
Сыр		3,13	3,00															
Масло сливочное		8,00	8,00															
Соль		2,00	2,00															
№592Соус белый для запекания рыбы			80,00															
вода		88,00	88,00															
мука		4,00	4,00															
масло сливочное		4,00	4,00															
соль		0,80	0,80															
				19,00	12,00	28,00	303,00	9,00	32,00	100,00	3,20	91,00	332,00	88,00	2,00	1635,0	53,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	200,00	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,60	0,0	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,00	20,00	20,00	2,10	0,22	13,60	65,10	0,05	0,00	0,00	0,37	9,50	30,88	6,65	0,52	570,0	1,43	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕН	28,80	28,80	28,80	2,15	0,40	12,60	63,70	0,04	0,00	0,00	0,28	9,40	31,40	9,80	0,78	320,0	1,00	
Итого за день:				24,81	12,72	74,30	519,80	9,14	48,50	100,00	4,40	130,90	421,28	122,45	4,35	2645	56,63	

11-18 лет горячие завтраки

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
12 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
№337 ЯЙЦО ОТВАРН	40,00	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	1320,0	16,00		
№99 КОЛБАСА																			
ЗАКАЗНАЯ	20,00	20,67	20,00	3,44	7,80	0,04	84,00	0,03	0,00	0,00	0,08	6,00	42,80	4,40	0,60	440,0	0,60		
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	15,00	15,63	15,00	3,45	4,35	0,00	54,00	0,01	0,24	0,06	0,05	150,00	81,00	7,50	0,17	600,0	0,00		
№224 РАГУ ИЗ																			
ОВОЩЕЙ	175/5																		
КАРТОФЕЛЬ		84,62	55,00																
МОРКОВЬ		41,33	31,00																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		34,52	29,00																
КАПУСТА СВ БЕЛОКОЧ		43,58	35,00																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		8,00	8,00																
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,40	2,40																
ТОМАТНАЯ ПАСТА		4,80	4,80																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,24	3,24																
САХАР		0,60	0,60																
СОЛЬ		1,20	1,20																
ЗЕЛЕНЬ		5,10	5,00																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕН КОНС		43,08	28,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00																

					4,04	13,34	20,82	220,47	0,15	41,16	3,10	4,28	70,39	105,93	46,54	1,62	847,2	8,89
№693 КАКАО С																		
МОЛОКОМ	200,00																	
КАКАО		4,00	4,00															
САХАР		20,00	20,00															
МОЛОКО		100,00	100,00															
ВОДА		100,00	100,00															
					3,77	3,80	25,07	145,36	0,04	1,30	0,03	0,01	125,52	116,20	31,00	1,00	500,0	7,00
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	120,00	120,00	120,00		0,48	0,48	77,16	56,40	0,05	24,75	0,05	0,20	24,00	16,50	13,50	3,30	225,0	3,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39,20	39,20	39,20		3,47	0,36	22,50	107,00	0,04	0,00	0,00	0,24	7,90	25,68	5,53	0,43	474,0	1,19
Итого за день:					23,73	34,73	145,87	730,03	0,35	67,45	3,34	5,06	405,81	464,91	113,27	8,12	4406	36,68

Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08

завтрак 11-18 лет 2020 учебный год

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	24-30	16,5	24
Хлеб пшеничный	40-50	34,7	40
Мука пшеничная	4-5	0,98	4
Крупы, бобовые	10-12,5	15,73	12
Макаронные изделия	4-5	9,6	5,6
Картофель	37,6-47	49,6	49,6
Овощи свежие, зелень	64-80	64	64
Фрукты (плоды) свежие	37-46,25	67,7	67,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4-5	5	5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	50	50
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	15,6-19,5	29,56	19
Цыпленок 1 кат. потрошенные (куры 1 кат. п/п)	10,6-13,25	16,7	16,7
Рыба-филе	15,4-19,25	7,6	15,4
Колбасные изделия	3,92-4,9	8,3	8,3
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	28,49	28,49
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	36-45	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12-15	12	12
Сыр	2,36-2,96	2,75	2,75
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,5	0,5	0,5

