



Утверждено  
Директор ГПОУ НСО

Сибирский геофизический колледж»

С.А. Дьяченко

**Перспективное меню обедов на 12 дней для обучающихся ГПОУ НСО  
«Сибирский геофизический колледж»  
(Весенне - летний сезон)**

## 1 неделя

### Понедельник (1 день)

#### Завтрак

Сыр российский (порционно)  
Каша вязкая молочная из пшенной крупы  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский  
Груши

30 гр  
250 гр  
200 гр  
60 гр  
60 гр  
200 гр

### Вторник (2 день)

#### Завтрак

Масло сливочное (порционно)  
Омлет натуральный  
Какао с молоком сгущенным  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

20 гр  
250 гр  
200 гр  
60 гр  
60 гр

#### Обед

Салат "Половнянский"  
Суп из овощей с фасолью  
Макаронны отварные с маслом сливочным  
Вифлитке рубленый  
Компот из свежих ягод  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

150 гр  
300 гр  
230 гр  
120 гр  
200 гр  
120 гр  
60 гр

#### Обед

Салат из свежих помидоров  
Борщ с капустой и картофелем со сметаной  
Каша гречневая рассыпчатая  
Печень по - строгановски  
Компот из кураги  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

150 гр  
300/20 гр  
230 гр  
120/60 гр  
200 гр  
120 гр  
60 гр

### Среда (3 день)

#### Завтрак

Сосиски отварные с маслом сливочным  
Каша перловая рассыпчатая  
Йогурт в фабричной упаковке порционно 3,2%  
Кофейный напиток  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

120/5 гр  
230 гр  
115 гр  
200 гр  
60 гр  
60 гр

#### Обед

Салат овощной с сельдью  
Рассольник Ленинградский со сметаной  
Картофельное пюре  
Цыпленка отварные  
Напиток из плодов шиповника  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

150 гр  
300/20 гр  
230 гр  
120 гр  
200 гр  
120 гр  
60 гр

### Четверг (4 день)

#### Завтрак

Сыр российский (порционно)  
Каша жидкая молочная из манной крупы  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский  
Зефир ванильный

30 гр  
250 гр  
200 гр  
60 гр  
60 гр  
50 гр

#### Обед

Салат из свежих огурцов  
Суп из овощей  
Рис отварной  
Рыба, тушенная в томате с овощами  
Компот из смеси с/ф  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

150 гр  
300 гр  
230 гр  
120 гр  
200 гр  
120 гр  
60 гр

**Пятница(5 день)****Завтрак**

Масло сливочное (порционно)	20 гр
Запеканка из творога со ст. молоком	250/10 гр
Какао с молоком	200 гр
Хлеб пшеничный	50 гр
Хлеб бородинский	60 гр

**Обед**

Винегрет овощной	150 гр
Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр
Капуста тушеная	230 гр
Тефтели (1 вариант) с соусом	120/75
Кисель из свежих ягод	200 гр
Хлеб пшеничный	114 гр
Хлеб бородинский	60 гр

**Суббота (6 день)****Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями	250 гр
Зефир ванильный	200 гр
Кофейный напиток	200 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр

**Обед**

Икра кабачковая	150 гр
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300 гр
Жаркое по - домашнему	250 гр
Компот из свежих плодов	200 гр
Хлеб пшеничный	120 гр
Хлеб бородинский	60 гр

**2 недели****Понедельник (7 день)****Завтрак**

Сыр российский (порционно)	20 гр
Каша жидкая молочная из хлопьев овсян "Геркулес"	250 гр
Чай с сахаром	200 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр
Яблоки	200 гр

**Обед****Вторник (8 день)****Завтрак**

Масло сливочное (порционно)	20 гр
Сырники из творога	250 гр
Какао с молоком	200 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр

**Обед**

Хлеб бородинский

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

### Обед

Винегрет овощной

150 гр

Обед  
Икра кабачковая

150 гр

Суп картофельный с макаронными изделиями

300 гр

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

300 гр

Капустя тушеная

230 гр

Жаркое по - домашнему

250 гр

Тертыеги (1 вариант) с соусом

120/75

Компот из свежих плодов

200 гр

Кисель из свежих ягод

200 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб пшеничный

114 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

## 2 неделя

### Понедельник (7 день)

#### Завтрак

Сыр российский (порционно)

20 гр

Каша жидкая молочная из хлопьев овсян "Геркулес"

250 гр

Чай с сахаром

200 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Яблоки

200 гр

### Вторник (8 день)

#### Завтрак

Масло сливочное (порционно)

20 гр

Сырники из творога

250 гр

Какао с молоком

200 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

### Обед

Салат "Полонезский"

150 гр

Салат из свежих помидоров

150 гр

Борщ с картофелем и капустой со сметаной

300/20 гр

Суп картофельный с макаронными изделиями

300 гр

Макаронны отварные

230 гр

Рагу овощное (3 - й вариант)

230 гр

Печень по - строгановски

120/60 гр

Колетя рубленые из птицы с маслом сливочным

120/10 гр

Компот из кураги

200 гр

Напиток из плодов шиповника

200 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб пшеничный

100 гр

Таблица расчета пищевой и энергетической ценности блюда

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

№ рецепту	Прим пищи, наименование блюда	масса груutto	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
	Завтрак																			
	Сыр российский (порционно)																			
97/2004/стр 115	сыр российский	32,00	30,00	30,00	6,90	8,70	0,00	105,90	0,01	0,48	0,08	300,00	162,00	15,00	0,33					
	итого				6,90	8,70	0,00		0,01	0,48	0,08	300,00	162,00	15,00	0,33					
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы																			
302/200	крупа пшено	63,00	63,00		7,19	2,06	40,50		0,26	0,00	0,00	16,88	145,63	51,88	1,69					
4/стр 252	молоко 3,2%	120,00	120,00	250,00	3,36	3,84	5,64	334,73	0,05	1,56	0,02	144,00	108,00	16,80	0,07					
	вода	80,00	80,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	масло сливочное	8,30	8,30		0,07	6,02	0,11		0,00	0,00	0,03	1,99	2,49	0,04	0,02					
	сахар	8,00	8,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	итого				10,61	11,92	46,25		0,31	1,56	0,06	162,87	256,12	68,72	1,78					
	Чай с сахаром																			
685/200	чай высшего сорта	4,00	4,00		0,48	0,12	0,10		0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	1,97					
4/стр 477	вода	204,00	204,00	200,00	0,00	0,00	0,00	63,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05					
	итого				0,48	0,12	15,07		0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	2,01					
	Хлеб пшеничный																			
	Хлеб "Русскосельский"	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	129,36	0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					
	итого				4,86	0,72	25,86		0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					
	Хлеб бородинский																			
	итого				4,86	0,72	25,86		0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					





131	картофель	43,00	24,00		0,48	0,10	3,91		0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	2,16			
	морковь	19,00	12,00		0,16	0,01	0,86		0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08			
	лук репчатый	17,00	12,00		0,17	0,00	1,09		0,01	1,20	0,00	3,72	6,96	1,68	0,10			
	томатное пюре	10,00	10,00		0,35	0,00	1,13		0,00	2,50	0,00	1,92	6,72	0,00	0,19			
	масло сливочное	6,00	6,00		0,05	4,35	0,08		0,00	0,00	0,00	1,44	1,80	0,03	0,01			
	сахар	4,00	4,00		0,00	0,00	3,59		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	лимонная кислота	0,14	0,01		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	вода	240,00	240,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	сметана 15%	20,00	20,00		0,56	3,00	0,64		0,01	0,06	0,03	17,20	12,00	1,60	0,04			
	Итого				2,91	7,53	13,45		0,07	24,76	0,03	62,08	76,08	27,79	3,40			
297/200	Каша гречневая рассыпч																	
	крупа гречневая	110,00	110,00		2,85	3,61	7,34		0,47	0,00	0,00	21,90	326,25	218,96	7,34			
4/ стр	вода	164,00	164,00	230,00	0,00	0,00	0,00	139,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
250	масло сливочное	9,00	9,00		0,08	7,25	0,13		0,00	0,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02			
	Итого				2,93	10,86	7,47		0,47	0,00	0,00	24,30	329,25	219,01	7,36			
№ рецепту	Прием пищи,	масса	масса	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
ры	наименование блюда	брутто	нетто	(гр)	Б	Ж	У	еская	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	Печень по - строгановски																	
431/200	печень говяжья	256,00	178,00		30,43	6,29	9,01		0,51	56,10	13,94	15,30	533,80	30,60	11,73			
4/ стр	Мука пшеничная	36,00	36,00	120/60	0,41	0,04	2,75	330,56	0,01	0,00	0,00	0,72	3,44	0,64	0,05			
341	масло сливочное	15,00	15,00		0,10	8,70	0,16		0,00	0,00	0,00	2,88	3,60	0,06	0,02			
	томатное пюре	12,00	12,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	масло сливочное	3,00	3,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	сметана 15%	15,00	15,00		0,42	2,25	0,48		0,00	0,05	0,02	12,90	9,00	1,20	0,03			
	вода	45,00	45,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого				31,36	17,28	12,39		0,52	56,15	13,96	31,80	549,84	32,50	11,83			
	Компот из кураги																	
638/200	курага	30,00	30,00		1,04	0,00	11,00		0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64			
4/ стр	сахар	20,00	20,00	200,00	0,00	0,00	19,96	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
451	кислота лимонная	0,20	0,20		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	вода	203,00	203,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого				1,04	0,00	30,96		0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64			
	Хлеб пшеничный																	
	Хлеб "Русскосельский"	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	258,72	0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60			



№ рецепту ды	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	Итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34				
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>				29,64	29,97	78,57	823,22	0,28	0,69	0,02		255,73	711,03	127,58	7,81				
41/2004/	Салат овощной с сельдью																			
	сельдь	53,00	22,50		2,00	1,67	0,00		0,00	0,00	0,00	14,52	0,00	11,22	0,00					
	картофель	36,00	20,00	150,00	0,19	0,08	1,20		0,02	3,80	0,00	1,90	11,02	4,37	1,71					
	морковь	30,00	20,00		0,29	0,02	0,92		0,01	1,10	0,00	11,22	12,10	8,36	0,15					
	помидоры свежие	27,00	22,50		0,24	0,04	0,40		0,01	5,50	3,08	3,08	5,72	4,40	0,20					
	огурцы свежие	15,00	15,00		0,11	0,02	0,14		0,00	1,05	0,00	2,55	4,50	2,10	0,08					
	масло растительное	30,00	30,00		0,00	29,94	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	яйца	9,00	9,00		0,15	0,86	0,06		0,01	0,00	0,02	4,95	17,28	1,08	0,23					
	лук зеленый	12,00	9,00		0,12	0,00	0,14		0,00	2,70	0,00	9,00	2,34	1,62	0,09					
	Итого				3,10	32,62	2,85		0,06	14,15	3,10	47,22	52,96	33,15	2,45					
	Расходный лист со сметано																			
132/200	картофель	158,00	90,00		1,80	0,36	5,67		0,11	18,00	0,00	9,00	52,20	20,70	8,10					
4/ стр	крута перловая	6,00	6,00	300/20	0,56	0,07	3,94		0,01	0,00	0,00	2,28	19,38	2,40	0,11					
144	морковь	19,00	12,00		0,16	0,01	0,86	99,94	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08					
	лук репчатый	9,00	6,00		0,08	0,00	0,55		0,00	0,60	0,00	1,86	3,48	0,84	0,05					
	огурцы соленые	27,00	18,00		0,14	0,02	0,29		0,00	0,90	0,00	4,14	4,32	2,52	0,11					
	масло сливочное	6,00	6,00		0,05	4,35	0,08		0,00	0,00	0,00	1,44	1,80	0,03	0,01					
	вода	228,00	228,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	сметана 15%	20,00	20,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого				2,79	4,81	11,38		0,13	20,10	0,00	24,84	87,78	31,05	8,46					
	Пиоре картофеля																			
52/2004/	картофель	346,10	197,00		1,96	0,78	6,47		0,24	39,20	0,00	19,60	113,68	45,08	17,64					
	молоко 3,2%	36,40	36,40	230,00	2,80	3,20	4,70	152,18	0,01	0,44	0,01	40,80	30,60	4,76	0,02					
стр 402	масло сливочное	8,00	8,00		0,00	5,80	0,10		0,00	0,00	0,00	1,92	2,40	0,04	0,02					
	Итого				4,76	9,78	11,27		0,25	39,64	0,01	62,32	146,68	49,88	17,68					
	Пышлота отварные																			
487/200	пышенок	275,00	173,00	120,00	14,96	10,49	0,86		0,15	0,00	0,07	24,08	275,20	32,68	2,24					
4/стр	лук репчатый	8,00	5,00		0,06	0,00	0,36	159,40	0,00	0,40	0,00	1,24	2,32	0,56	0,03					





№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
366/200 4/стр 292	стуженным молоком	творог 9%	198,00	197,00	250/10	15,75	4,70	0,47	368,75	0,09	1,18	0,12	385,40	517,00	54,05	0,94					
		крупа манная	14,00	14,00		0,37	0,80	10,78		0,02	0,00	0,00	3,20	13,60	2,88	0,16					
		сахар	14,00	14,00		0,00	0,00	15,97		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		яйца	6,00	6,00		0,76	0,69	0,04		0,00	0,00	0,02	3,30	11,52	0,72	0,15					
		масло сливочное	9,00	9,00		0,08	7,25	0,13		0,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02						
		сахари	15,00	15,00		0,81	0,12	4,31		0,01	0,00	2,70	11,80	4,60	0,30						
		сметана 15%	15,00	15,00		0,28	1,50	0,32		0,00	0,03	0,02	8,60	6,00	0,80	0,02					
		молоко стуженное	10,00	10,00		0,72	0,85	5,60		0,01	0,10	0,00	30,70	21,90	3,40	0,00					
		итого				18,77	15,91	37,62		0,14	0,10	0,15	436,30	584,82	66,50	1,59					
		итого								0,02	0,49	0,01	46,70	47,30	9,14	0,32					
693/200 4/стр 481	Какао с молоком	какао - порошок	4,00	4,00	200,00	0,88	0,75	0,96	116,30	0,00	0,00	0,00	1,10	13,10	3,82	0,30					
		молоко 3,2%	100,00	100,00		1,06	1,22	1,79		0,02	0,49	0,01	45,60	34,20	5,32	0,02					
		сахар	20,00	20,00		0,00	0,00	19,96		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		вода	110,00	110,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
итого			1,95	1,97	22,70	0,02	0,49	0,01	46,70	47,30	9,14	0,32									
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
					1	Хлеб пшеничный	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						Хлеб "Русскосельский"	50,00		50,00	50,00	4,05	0,60	21,55	107,80	0,04	0,00	0,00	13,50	59,00	23,00	1,50
						итого					4,05	0,60	21,55	107,80	0,04	0,00	0,00	13,50	59,00	23,00	1,50
						Хлеб бородинский															
						Хлеб бородинский	60,00		60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34
						итого					4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34
						<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>					<b>29,00</b>	<b>33,76</b>	<b>103,50</b>	<b>890,77</b>	<b>1,81</b>	<b>138,93</b>	<b>2,62</b>	<b>529,50</b>	<b>791,92</b>	<b>128,14</b>	<b>5,79</b>
						<b>Обед</b>															
	<b>Винегрет овощной</b>																				
71/200/4	картофель	картофель	58,00	32,00	150,00	0,62	0,12	5,05	179,83	0,04	6,20	0,00	3,10	17,98	7,13	2,79					
		свекла	34,00	22,50		0,33	0,02	2,00		0,00	2,20	0,00	8,14	9,46	4,84	0,31					
		морковь	20,00	15,00		0,20	0,02	1,08		0,01	0,75	0,00	7,65	8,25	5,70	0,11					
		огурцы соленые	37,00	22,00		0,18	0,02	0,35		0,00	1,10	0,00	5,06	5,28	3,08	0,13					
	лук зеленый	32,00	22,00	0,29	0,00	0,77	0,00	6,60	0,00	22,00	5,72	3,96	0,22								
	масло растительное	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	итого				1,61	15,15	9,26	0,06	16,85	0,00	45,95	46,69	24,71	3,56							
140/200	макаронными изделиями																				
		картофель	158,00	90,00	зап. пш.	1,80	0,36	14,67	126,92	0,11	18,00	0,00	9,00	52,20	20,70	8,10					



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
1	Хлеб пшеничный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
	Хлеб "Русскосельский"	114,00	114,00	114,00	9,23	1,37	49,13	245,78	0,08	0,00	0,00	30,78	134,52	52,44	3,42					
	итого				9,23	1,37	49,13		0,08	0,00	0,00	30,78	134,52	52,44	3,42					
	Хлеб бородинский																			
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34					
	итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34					
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				40,43	36,39	161,24	1134,17	0,58	204,23	0,85	306,76	648,46	220,62	21,81					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				69,43	70,15	264,73	2024,94	2,39	343,16	3,47	836,26	1440,38	348,76	27,60					

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

№ рецепту	Прием пищи, рецепту	масса	масса	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Завтрак															
311/200	Суп молочный с макарон изд																			
	вода	105,00	105,00		4,91	2,73	1,27		0,13	0,00	0,46	100,10	349,44	21,84	4,55					
4 стр	молоко 3,2%	125,00	125,00	250,00	2,80	3,20	4,70	257,90	0,05	1,63	0,03	150,00	112,50	17,50	0,08					
257	макарон изделия	20,00	20,00		0,56	14,50	4,26		0,00	0,00	0,00	4,80	6,00	0,10	0,04					
	масло сливочное	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	сахар	2,00	2,00		0,00	0,00	19,96		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	итого				8,27	20,43	10,23		0,18	1,63	0,48	254,90	467,94	39,44	4,67					
	Зефир ванильный																			
	зефир ванильный	50,00	50,00	50,00	0,20	0,00	36,15	145,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00					
	итого				0,20	0,00	36,15		0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00					
	Кофейный напиток																			
692/200	кофейный напиток	6,00	6,00	200,00	1,20	0,94	0,83		0,00	0,00	0,00	6,00	15,00	0,00	0,37					
4/стр	вода	172,00	172,00		0,00	0,00	0,00	169,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
480	сахар	20,00	20,00		0,00	0,00	19,96		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	молоко 3,2%	50,00	50,00		11,40	1,60	3,35		0,02	0,65	0,01	60,00	45,00	7,00	0,03					
	итого				12,60	2,54	24,14		0,02	0,65	0,01	66,00	60,00	7,00	0,40					



	масло сливочное	7,00	7,00		0,06	5,08	0,09		0,00	0,00	0,00	0,00	1,68	2,10	0,04	0,01
	томат пюре	8,00	8,00		0,29	0,00	0,94		0,00	2,08	0,00	0,00	1,60	5,60	0,00	0,16
	итого				<b>20,16</b>	<b>18,81</b>	<b>19,06</b>		<b>0,25</b>	<b>30,58</b>	<b>1,45</b>	<b>33,83</b>	<b>310,44</b>	<b>67,56</b>	<b>13,82</b>	
	<b>Компот из свежих плодов</b>															
631/200	яблоки	46,00	40,00		0,16	0,12	3,80		0,01	2,00	0,00	7,60	6,40	4,80	0,92	
4/стр	вода	172,00	172,00	<b>200,00</b>	0,00	0,00	0,00	<b>250,89</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
447	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	23,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	кислота лимонная	0,20	0,20		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого				<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>27,75</b>		<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>6,40</b>	<b>4,80</b>	<b>0,92</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>															
	хлеб "Русскосельский"	120,00	120,00	<b>60,00</b>	9,72	1,44	51,72	<b>258,72</b>	0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60	
	итого				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>		<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,40</b>	<b>141,60</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>	
	<b>Хлеб бородинский</b>															
	хлеб бородинский	60,00	60,00	<b>60,00</b>	4,08	0,78	21,36	<b>108,78</b>	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34	
	итого				<b>4,08</b>	<b>0,78</b>	<b>21,36</b>		<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,20</b>	<b>94,80</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>41,90</b>	<b>33,39</b>	<b>143,49</b>	<b>1180,23</b>	<b>0,73</b>	<b>93,45</b>	<b>1,47</b>	<b>170,82</b>	<b>728,47</b>	<b>212,34</b>	<b>31,68</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>71,91</b>	<b>57,86</b>	<b>261,23</b>	<b>1991,45</b>	<b>1,08</b>	<b>95,72</b>	<b>1,96</b>	<b>536,14</b>	<b>1422,03</b>	<b>315,78</b>	<b>40,88</b>	

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: весенне - летний

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
	<b>Сыр российский (порционно)</b>																			
97/2004/стр 115	сыр российский	32,00	30,00	<b>30,00</b>	6,90	8,70	0,00	<b>105,90</b>	0,01	0,48	0,08	300,00	162,00	15,00	0,33					
	итого				<b>6,90</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>		<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>300,00</b>	<b>162,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,33</b>					
	Каша жидкая молочная из хлопьев овяных "Теркулес"																			
311/200	хлопья овяные	39,00	39,00	<b>250,00</b>	4,29	3,98	19,07		0,18	0,00	0,00	20,28	127,92	50,31	1,40					
4/стр	молоко 3,2%	130,00	130,00		2,80	3,20	4,70	<b>247,53</b>	0,05	1,72	0,03	158,40	118,80	18,48	0,08					
257	вода	90,00	90,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	масло сливочное	8,00	8,00		0,07	6,53	0,12		0,00	0,00	0,00	2,16	2,70	0,05	0,02					

	томатное пюре	10,00	10,00			0,35	0,00	1,13			0,00	2,50	0,00	1,92	6,72	0,00	0,19
	масло сливочное	6,00	6,00			0,05	4,35	0,08			0,00	0,00	0,00	1,44	1,80	0,03	0,01
	сахар	4,00	4,00			0,00	0,00	3,59			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,14	0,01			0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	240,00	240,00			0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сметана 15%	20,00	20,00			0,56	3,00	0,64			0,01	0,06	0,03	17,20	12,00	1,60	0,04
	итого					2,91	7,53	16,81			0,07	24,76	0,03	62,08	76,08	27,79	3,40
	<b>Макаронны отварные</b>																
332/200	макаронные изделия	81,00	81,00		230,00	8,37	0,89	14,25			0,14	0,00	0,00	15,30	70,04	12,88	1,29
4/ стр	вода	1380,00	1380,00			0,00	0,00	0,00	164,54		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
271	масло сливочное	14,00	14,00			0,08	7,25	0,13			0,00	0,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02
	итого					8,45	8,14	14,38			0,14	0,00	0,00	17,70	73,04	12,93	1,31
№	<b>Прием пищи,</b>	<b>масса</b>	<b>масса</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Энергети</b>			<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
<b>рецепт</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>порции (гр)</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ценность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>		
<b>уры</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		
1	<b>Печень по - строгановски</b>																
431/200	печень говяжья	256,00	178,00		13,43	2,89	9,01		0,51	56,10	13,94	15,30	533,80	30,60	11,73		
4/ стр	мука пшеничная	36,00	36,00	120/60	0,41	0,04	2,75	231,96	0,01	0,00	0,00	0,72	3,44	0,64	0,05		
341	масло сливочное	18,00	-18,00		0,10	8,70	0,16		0,00	0,00	0,00	2,88	3,60	0,06	0,02		
	сметана 15%	15,00	15,00		0,42	2,25	0,48		0,00	0,05	0,02	12,90	9,00	1,20	0,03		
	вода	45,00	45,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	томатное пюре	12,00	12,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого				14,36	13,88	12,39		0,52	56,15	13,96	31,80	549,84	32,50	11,83		
	<b>Компот из кураги</b>																
638/200	курага	30,00	30,00		1,04	0,00	11,00		0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64		
4/ стр	сахар	20,00	20,00	200,00	0,00	0,00	19,96	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
451	кислота лимонная	0,20	0,20		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	203,00	203,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого				1,04	0,00	30,96		0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64		
	<b>Хлеб пшеничный</b>																
	хлеб "Русскосельский"	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	258,72	0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60		
	итого				9,72	1,44	51,72		0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60		
	<b>Хлеб бородинский</b>																
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34		
	итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				41,53	43,87	153,09	1173,33	1,02	159,03	19,24	247,69	999,46	200,15	24,05		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				83,81	68,70	258,86	1988,98	1,47	491,46	19,35	816,81	1618,26	369,55	36,44		



№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
	итого				2,30	6,99	5,51		0,06	31,75	12,74	42,74	31,46	23,60	1,12				
	Суп картофельный с макаронными изделиями																		
140/200	картофель	158,00	90,00	300,00	1,80	0,36	14,67		0,11	18,00	0,00	9,00	52,20	20,70	8,10				
4/стр	макаронные изделия	12,00	12,00		1,25	0,13	8,12	137,57	0,02	0,00	0,00	2,28	10,44	1,92	0,19				
148	морковь	19,00	12,00		0,16	0,01	0,86		0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08				
	лук репчатый	17,00	12,00		0,17	0,00	1,09		0,01	1,20	0,00	3,72	6,96	1,68	0,10				
	масло сливочное	4,00	4,00		0,11	2,18	0,13		0,00	0,00	0,00	0,72	0,90	0,02	0,01				
	вода	228,00	228,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	итого				3,49	2,68	24,88		0,14	19,80	0,00	21,84	77,10	28,88	8,48				
	Рагу овощное (3 вариант)																		
541/200	картофель	130,00	74,00	230,00	2,96	0,30	12,06		0,09	14,80	0,00	7,40	42,92	17,02	6,66				
4/стр	морковь	63,00	41,00		0,33	0,03	1,80	155,72	0,02	1,25	0,00	12,75	13,75	9,50	0,18				
410	лук репчатый	27,30	20,40		0,14	0,00	0,91		0,01	1,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08				
	капуста белокочанная свеж	69,00	46,00		0,81	0,05	2,12		0,01	20,25	0,00	21,60	13,95	7,20	0,27				
	масло сливочное	10,00	10,00		0,08	7,25	0,13		0,00	0,00	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02				
	томатное пюре	17,00	17,00		0,11	0,00	0,35		0,00	0,78	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06				
	вода	3,00	3,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	мука пшеничная	3,00	3,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	сахар	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	лавровый лист	0,02	0,02		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	итого				4,42	7,62	17,37		0,12	38,08	0,00	47,85	81,52	35,17	7,27				
	Коллеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным																		
499/200	курица	221,00	94,00	120,10	15,71	13,52	0,42		0,08	0,00	0,03	11,76	134,40	15,96	1,09				
4/стр	хлеб пшеничный	22,00	22,00		1,54	0,42	8,19	282,21	0,01	0,00	0,00	5,13	22,42	8,74	0,57				
391	вода	31,00	31,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	хлеб или сухари панировоч	26,00	25,00		0,49	0,07	2,59		0,00	0,00	0,00	1,62	7,08	2,76	0,18				
	масло сливочное	17,00	17,00		0,05	4,35	0,26		0,00	0,00	0,00	1,44	1,80	0,03	0,01				
	итого				17,78	18,36	11,45		0,09	0,00	0,03	19,95	165,70	27,49	1,85				
№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
1	Напиток из плодов шипов	3	4	5	Б	Ж	У	9	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				





№ рецпент уры	Применение блюд	масса брутто	масса нетто	Масса нормы (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	Чай с лимоном	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
685/200	Чай высшего сорта	4,00	4,00		0,48	0,12	0,10		0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	1,97					
4/ стр 477	вода	204,00	204,00	200,00	0,00	0,00	0,00	63,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05					
	лимон	8,00	7,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	итого				0,48	0,12	15,07		0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	2,01					
	Хлеб пшеничный																			
	хлеб "Рускосельский"	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	129,36	0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					
	итого				4,86	0,72	25,86		0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					
	Хлеб бородинский																			
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34					
	итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				25,26	22,92	131,80	834,53	0,37	1,96	0,03	248,30	404,99	106,73	7,43					
	<b>Обед</b>																			
	<b>Салат из свежих огурцов</b>																			
16/2004/	огурцы свежие	152,00	122,00	150,00	0,85	0,12	2,30		0,04	8,47	0,00	20,57	36,30	16,94	0,61					
	масло растительное	5,00	5,00		0,00	4,99	0,00	65,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
стр 79	лимонная кислота	0,02	0,02		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	сахар	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	лук зеленый	17,00	15,00		0,20	0,00	0,53		0,00	4,50	0,00	15,00	3,90	2,70	0,15					
	итого				1,04	5,11	3,82		0,04	12,97	0,00	35,57	40,20	19,64	0,76					
	<b>Суп картоф с бобовыми</b>																			
139/200	картофель	106,00	60,00	300,00	1,20	0,24	9,78		0,07	12,00	0,00	6,00	34,80	13,80	5,40					
4/	горох душистый	24,00	24,00		5,52	0,38	11,38	166,00	0,22	0,00	0,00	21,36	54,24	21,12	1,68					
стр 148	лук репчатый	17,00	12,00		0,17	0,00	1,09		0,01	1,20	0,00	3,72	6,96	1,68	0,10					







634/200 4/ стр	смородина черная	31,00	30,00	200,00	0,06	0,12	1,41	102,78	0,02	122,40	0,00	22,03	20,20	18,97	0,80
	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	23,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
449	вода	136,00	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого			0,06	0,12	25,36			0,02	122,40	0,00	22,03	20,20	18,97	0,80
	Хлеб пшеничный														
	хлеб "Русскосельский"	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	258,72	0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60
	итого				9,72	1,44	51,72		0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60
	Хлеб бородинский														
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34
	итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				49,71	51,84	199,94	1164,59	1,00	163,83	2,09	206,86	1055,09	431,69	28,60
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				79,86	80,31	308,76	2017,62	2,41	265,55	4,03	758,45	1871,60	562,34	34,78

День: суббота

Неделя: вторник

Сезон: весенне - летний

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
340/200 4/ стр	Омлет натуральный	182,00	182,00	250,00	23,11	8,19	1,27	375,46	0,13	0,00	0,46	100,10	349,44	21,84	4,55					
					2,80	3,20	4,70		0,03	0,89	0,01	81,84	61,38	9,55	0,04					
277	итого	24,00	24,00		0,18	15,95	0,29		0,00	0,00	0,00	5,28	6,60	0,11	0,04					
					26,09	27,34	6,26		0,15	0,89	0,47	187,22	417,42	31,50	4,63					
	Зефир ванильный																			
	зефир ванильный	50,00	50,00	50,00	0,20	1,00	36,15	154,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00					
	итого				0,20	1,00	36,15		0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00					
	Чай с лимоном																			
685/200 4/ стр	чай высшего сорта	4,00	4,00	200,00	0,96	0,60	0,19	69,91	0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	1,97					
					0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
477	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05					
					0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	лимон	8,00	7,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	итого				0,96	0,60	15,16		0,00	0,24	0,00	11,88	19,78	10,56	2,01					
	Хлеб пшеничный																			
	хлеб "Русскосельский"	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	129,36	0,04	0,00	0,00	16,20	70,80	27,60	1,80					

№ рецептур	Применение блюда	масса брутто	масса нетто	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
	томатное пюре	4,00	4,00		0,11	0,15	0,35		0,00	0,78	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06	
	масло сливочное	4,00	4,00		0,03	2,90	0,05		0,00	0,00	0,00	0,96	1,20	0,02	0,01	
	вода	216,00	216,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	минтай или горбуша	36,00	23,50		4,56	6,14	0,00		0,08	0,53	0,01	4,80	48,00	7,20	0,15	
	яйца	2,00	2,00		0,25	0,23	0,01		0,00	0,00	0,01	1,10	3,84	0,24	0,05	
	лук репчатый	7,00	2,00		0,06	0,00	0,36		0,00	0,40	0,00	1,24	2,32	0,56	0,03	
	вода	2,00	2,00		0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	итого				7,43	9,86	15,66		0,22	24,51	0,01	29,04	131,92	38,41	9,93	
	Плов															
443/200	говядина (боковая часть)	217,00	132,00		14,26	13,20	0,00		0,08	0,00	1,45	11,88	215,16	34,32	1,45	
4/	крупа рисовая	57,00	57,00	250,00	3,99	0,57	34,60	397,73	0,05	0,00	0,00	4,56	85,50	28,50	0,57	
стр350	масло сливочное	8,00	8,00		0,06	5,00	0,10		0,00	0,00	0,00	1,92	2,40	0,04	0,02	
	лук репчатый	12,00	10,00		0,14	0,00	0,91		0,01	1,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	
	морковь	20,00	13,00		0,17	0,01	0,94		0,01	0,65	0,00	6,63	7,15	4,94	0,09	
	томатное пюре	13,00	13,00		0,47	0,00	1,53		0,01	3,38	0,00	2,60	9,10	0,00	0,26	
	итого				19,09	18,78	38,08		0,14	5,03	1,45	30,69	325,11	69,20	2,47	
	Кисель из свежих ягод															
640/200	смородина черная	22,00	22,00		0,20	0,04	1,46		0,01	40,00	0,00	7,20	6,60	6,20	0,26	
4/ стр	вода	183,00	183,00	200,00	0,00	0,00	0,00	121,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
452	сахар	20,00	20,00		0,00	0,00	19,96		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	крахмал картофельный	9,00	9,00		0,01	0,00	8,76		0,00	0,00	0,00	4,40	8,47	0,00	0,00	
	итого				0,21	0,04	30,18		0,01	40,00	0,00	11,60	15,07	6,20	0,26	
	Хлеб пшеничный															
	хлеб "Русскоокольский"	120,00	120,00	60,00	9,72	1,44	51,72	258,72	0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60	
	итого				9,72	1,44	51,72		0,08	0,00	0,00	32,40	141,60	55,20	3,60	
	Хлеб бородинский															
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,08	0,78	21,36	108,78	0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34	
	итого				4,08	0,78	21,36		0,11	0,00	0,00	28,20	94,80	29,40	2,34	
	Итого за обед															
					42,56	38,23	167,03	1182,46	0,62	105,90	1,47	171,68	751,81	215,38	19,67	
	Итого за день															
					78,75	68,68	271,83	2020,37	0,93	107,02	1,94	415,20	1354,62	314,44	30,45	

Ответственный исполнитель : заведующая столовой



## Ведомость контроля за рационом питания (всенне - летний сезон)

№ п/п	Наименование группы	Единица измерения	Норма продукта в гр, г (брутто)	Норма продукта в гр, г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся												В среднем за 12 дней	Отклонения от нормы в % (+/-)
					Питающихся													
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Мясо	грамм	130,00	97,50	207,10	120,00	220,00		104,00	179,00		204,00	108,00		257,00	179,00	131,51	1,16
2.	Колбасные изделия	грамм	5,00	5,00			30,00						30,00				5,00	0,00
3.	Субпродукты	грамм	15,00	13,95		72,00											15,00	0,00
4.	Рыба, в т.ч	грамм	60,00	49,80			90,00	240,00		46,00	20,00		90,00	120,00		50,00	62,67	4,44
5.	Сельдь	грамм	5,00	3,50			48,00						48,00				0,00	0,00
6.	Дйидо	грамм	20,00	20,00			100,00	9,00	6,00	2,00		7,00	9,00		10,00	100,00	20,25	1,25
7.	Молоко и молочнокислые продукты	грамм	100,00	100,00		148,00	181,00	122,00	63,00	155,00	132,00	63,00	50,00	148,00	75,00	68,20	100,43	0,43
8.	Творог полужирный	грамм	35,00	35,00					140,00			140,00			140,00		35,00	0,00
9.	Сметана 15 % жирности	грамм	10,00	10,00					20,00		35,00		20,00		10,00		10,00	0,00
10.	Сыр	грамм	10,00	10,00	31,00			31,00	27,00		31,00						10,00	0,00
11.	Масло сливочное	грамм	25,00	25,00				29,00	24,00	12,00		26,00	10,00	32,00	26,00	34,00	25,00	0,00
12.	в т.ч порционное	грамм	20,00	20,00		20,00			20,00			20,00			20,00		0,00	0,00
13.	Масло растительное	грамм	10,00	10,00	15,00	5,00		17,00	15,00	7,00	15,00	5,00	4,00	15,00	15,00	7,00	10,00	0,00
14.	Макаронные изделия	грамм	10,00	10,00	50,50				12,00		57,50						10,00	0,00
15.	Крупы	грамм	40,00	40,00	42,70	50,00	56,00	80,00	16,00		29,00		61,00	38,00	61,00	46,30	40,00	0,00
16.	Бобовые	грамм	5,00	5,00	9,60	7,40		28,00						15,00			5,00	0,00
17.	Мука пшеничная	грамм	15,00	15,00	30,00	4,00			7,00	20,00	29,00	15,00		72,00	3,00		15,00	0,00
18.	Крахмал	грамм	2,00	2,00					12,00							12,00	2,00	0,00
19.	Сахар в т.ч. кондитерские изделия	грамм	40,00	40,00	40,50	28,60	40,00	37,00	39,00	44,00	40,10	19,70	42,40	48,00	55,70	45,00	40,00	0,00
20.	Картофель	грамм	210,00	142,80	60,00	72,40	409,00	80,00	233,00	319,00	157,00	200,00	349,40	337,20	163,00	140,00	210,00	0,00
21.	Овощи	грамм	250,00	210,00	266,40	238,10	124,00	306,00	398,00	317,00	200,00	261,30	232,60	199,00	174,00	284,00	250,03	0,01
22.	Томат - шоре	грамм	10,00	10,00		9,60		18,00	11,00	22,00	9,60	3,00	7,60		8,00	31,20	10,00	0,00
23.	Сухофрукты	грамм	10,00	10,00		20,00	20,00	20,00			20,00	20,00					10,00	0,00
24.	Кофейный напиток	грамм	2,00	2,00			6,00			6,00					6,00		2,00	0,00
25.	Чай	грамм	1,00	1,00	2,40			2,40			2,40					2,40	1,00	0,00
26.	Какао	грамм	0,50	0,50		2,00			2,00			2,00					0,50	0,00





	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии на одного обучающегося			Средняя потребность в пищевых веществах и энергии за день	Средняя норма на одного обучающегося согласно требованиям СанПин 2.4.5.2409-
	завтрак	%	обед		
1 день	826,65	25,05	1164,26	3300,03	3300,00
2 день	825,23	25,01	1172,84	3299,87	3300,00
3 день	823,22	24,95	1196,14	3299,61	3300,00
4 день	830,84	25,18	1140,31	3300,10	3300,00
5 день	822,90	24,94	1134,17	3299,73	3300,00
6 день	816,50	24,74	1180,23	3246,72	3300,00
7 день	815,65	24,72	1173,33	3299,57	3300,00
8 день	836,81	25,36	1133,80	3299,75	3300,00
9 день	826,54	25,05	1159,80	3299,57	3300,00
10 день	834,53	25,29	1176,23	3300,11	3300,00
11 день	853,03	25,85	1164,59	3300,00	3300,00
12 день	837,91	25,39	1182,46	3300,18	3300,00

Ответственный исполнитель : заведующая столовой

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии на одного обучающегося				Средняя потребность в пищевых веществах и энергии за день	Средняя норма на одного обучающегося согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-
	завтрак	%	обед	%		
1 день	826,65	25,05	1164,26	35,28	3300,03	3300,00
2 день	825,23	25,01	1172,84	35,54	3299,87	3300,00
3 день	823,22	24,95	1196,14	36,25	3299,61	3300,00
4 день	830,84	25,18	1140,31	34,55	3300,10	3300,00
5 день	822,90	24,94	1134,17	34,37	3299,73	3300,00
6 день	816,50	24,74	1180,23	35,76	3246,72	3300,00
7 день	815,65	24,72	1173,33	35,56	3299,57	3300,00
8 день	836,81	25,36	1133,80	34,36	3299,75	3300,00
9 день	826,54	25,05	1159,80	35,15	3299,57	3300,00
10 день	834,53	25,29	1176,23	35,64	3300,11	3300,00
11 день	853,03	25,85	1164,59	35,29	3300,00	3300,00
12 день	837,91	25,39	1182,46	35,83	3300,18	3300,00

Ответственный исполнитель : заведующая столовой



**Список используемой литературы:**

1. "Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общепитательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. - Издательство "Хлебпродлинформ" г.Москва, 2004. - 639 с.
2. Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08
3. "Справочник химический состав пищевых продуктов". Второе переработанное и дополненное под редакцией проф., д - ра тех. Наук И.М. Скурихина и проф. д - ра мед. наук М.Н. Волгарева. - Москва, 1987. - 77 с.