

01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
капуста белокочанная свежая	38	30													
крупя перловая или пшеничная или кукурузная	10	10													
или пшено, хлопья овсяные "Геркулес"	5	5													
морковь до 01.01 - 20%	12.5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			100	10.5	14.9	6.6	203	0.12	0.04	0.90	3.28	23.94	158.31	20.65	2.20
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
мука пшеничная	5	5													
сметана	10	10													
бульон или отвар	40	40													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			100	12.6	15.3	12.4	237	0.18	0.08	0.20	2.84	63.28	156.13	23.75	1.33

говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко или вода питьевые	12	12													
лук репчатый	8	7													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	4	4													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
вода питьевая	10	10													
сыр	3.3	3													
Макаронны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			180	5.8	5.2	30.0	190	11.96	0.23	0.01	0.82	21.25	95.60	24.45	0.09
макаронные изделия	50	50													
масло сливочное	8	8													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0.6	0.2	26.6	111	25.00	0.01	0.00	1.38	10.85	2.85	2.91	0.15

шиповник	15	15													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный			60	4.9	0.8	21.6	117	0.00	0.15	0.00	0.00	19.80	130.80	37.20	2.52
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Фрукты в ассортименте			150	0.2	0.5	20.0	85	12.23	0.02	0.01	0.02	32.52	27.99	23.05	0.91
Полдник				12.8	18.3	49.4	414	0.6	0.3	0.0	0.0	388.2	411.6	41.3	0.2
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			75	3.4	10.2	35.0	245	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами в индивидуальной упаковке			75												
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке в ассортименте			100	3.5	1.3	4.5	44	0.57	0.08	0.00	0.00	148.20	231.55	13.30	0.10
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.9	6.8	9.9	124	0.02	0.26	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
ИТОГО:				43	50	195	1403	54	1.0	1.2	8.8	607.2	1026	205.5	9.8
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				33.4	25.2	137.1	918	7.4	0.6	0.2	5.8	186.1	548.4	137.1	8.4
Помидоры консервированные без уксуса (томаты, огурцы) (р.101-2004)	182	100	100	1.0	0.2	1.8	13	5.67	0.02	0.00	0.13	24.27	28.15	15.35	0.58

или помидоры свежие парниковые №71-2006, Москва	105	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
Солянка домашняя со сметаной (№157-2004)	250/15/10/10/5		6.3	6.9	15.1	148	0.07	0.17	0.19	0.26	41.40	64.07	12.95	0.79	
говядина 1 категории	33	24													
или говядина полуфабрикат	28	24													
колбаса полукопченая	11	10													
колбасные изделия вареные, в том числе куриные (колбаса, сосиски, сардельки)	11	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
лук репчатый	21	18													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Плов из птицы №406-2013, Пермь			200	15.0	15.9	37.9	355	1.30	0.03	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30

Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34
Полдник				10.5	14.6	62.4	423	1.0	0.3	0.0	0.7	313.8	330.0	37.4	0.1
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00
или Коржик молочный (№806-2004)			100												
мука пшеничная	56	56													
сахар	27.5	27.5													
масло сливочное	12	12													
яйцо куриное	3	3													
яйцо куриное для смазки изделия	1.5	1.5													
молоко питьевое	10	10													
натрий двууглекислый	0.3	0.3													
ванилин	0.02	0.02													
масло растительное	0.3	0.3													
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	200	5.9	6.8	9.9	124	0.02	0.26	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
ИТОГО:				42	43	214	1413	39.5	1.0	0.3	3.7	563.3	958.9	212.5	8.5

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний
Завтрак			23.2	35.5	145.1	999	11.1	0.5	1.1	21.6	265.9	504.2	157.2	7.2

мука пшеничная	1	1														
сахар	0.4	0.4														
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)			200	0.2	0.2	27.5	113	1.60	0.01	0.00	0.08	6.79	0.91	3.42	0.91	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40														
сахар	20	20														
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			160	0.3	0.0	24.0	97	23.40	0.03	0.01	0.03	34.23	29.47	24.27	0.95	
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.2	39	0.00	0.05	0.00	0.00	6.60	43.60	12.40	0.84	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			60	4.0	0.7	20.5	109	0.00	0.11	0.00	0.00	21.00	94.80	28.20	2.34	
Полдник			10	16	62	429	1.0	0.1	0.0	0.7	354	416	15	0		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			100	4.6	7.8	52.5	298	1.00	0.00	0.00	0.69	73.75	150.00	9.38	0.00	
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			80													
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))	207	200	200	5.5	8.0	9.2	131	0.00	0.10	0.00	0.02	280.00	266.00	5.20	0.03	
ИТОГО:				43.2	54.1	185.8	1409	59.0	0.7	0.8	5.5	810.0	1036	213.5	9.4	
10 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак				26.7	23.6	148.7	921	43.7	0.6	0.4	1.6	256.1	617.1	158.6	8.8	

дрожжи прессованные	1.1	1.1													
или дрожжи сухие	0.28	0.28													
сахар	8	8													
соль йодированная	0.5	0.5													
морковь до 01.01 - 20%	45	36													
с 01.01 - 25%	48	36													
масса моркови отварной протертой		33													
масло сливочное	9	9													
вода питьевая	22	22													
яйцо куриное для смазки изделия	1.3	1.3													
масло растительное для смазки	0.7	0.7													
Кисель из концентрата плодового или ягодного (№503-2013, Пермь)			200	1.4	0.0	29.0	122	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
концентрат киселя	24	24													
сахар	10	10													
вода питьевая	190	190													
ИТОГО:				33	31	230	1341	44.7	0.6	0.4	2.3	330.9	767.1	167.9	8.9
Соль йодированная в среднем за 10 дней			35												
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				44	44	200	1384	44	0.8	0.7	7	548	914	189	10

Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу	90	92	383	2713	70	1.4	0.9	12	1200	1800	300	17
Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (50% от суточных норм)*	45	46	191.5	1357	35	0.7	0.45	6	600	900	150	8.5

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

#REF!

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти меню №1672 от 04.07.2018 г Обед, полдник (дети с 11 лет и старше)

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08, брутто, г	Норма в день, г (50%)	Фактически получено, г**										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	100
2	Хлеб пшеничный	200	110	60	180	150	40	39	120	160	52	134	169	1104	110	100
3	Мука пшеничная	20	14	5	0	8	11	62	3	3	33	9	8	142	14	102
4	Крупы, бобовые	50	25	10	49	57	6	30	62	0	46	0	0	260	26	104
5	Макаронные изделия	20	10	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	100	10	100
6	Картофель	250	150	33	51	150	260	67	57	325	0	261	284	1487	149	99
7	Овощи свежие, зелень	400	200	288	185	152	206	234	191	142	163	261	205	2026	203	101
8	Фрукты (плоды) свежие	200	100	150	0	150	196	150	0	0	0	206	160	1011	101	101
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	100	0	200	200	0	200	200	0	0	0	200	1000	100	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	20	10	15	0	15	0	0	32	15	15	10	0	102	10	102
11	Сахар	45	20	20	0	20	47	28	4	20	31	20	11	201	20	99
12	Кондитерские изделия	15	8	75	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	75	8	100
13	Чай***	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
14	Мясо 1 категории на кости	105	53	107	33	73	0	90	0	107	101	0	0	511	51	97
15	Цыплята 1 категории потрошенные	60	30	0	84	0	0	0	0	0	58	154	0	296	30	99
16	Колбасные изделия	20	10	0	22	0	0	0	82	0	0	0	0	104	10	104
17	Рыба филе	80	40	0	0	52	165	0	0	103	0	0	80	400	40	100
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	84	211	0	11	59	221	0	29	255	13	43	842	84	100
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	72	100	207	0	0	0	207	0	0	207	0	721	72	100
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	30	0	0	0	126	0	0	0	161	0	0	287	29	96
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	5	10	15	0	7	0	5	57	6	104
22	Сыр	12	6	0.0	0	0	31	0.0	0	0	0.0	31	0	62	6	103
23	Масло сливочное	35	18	13	5	15	27	27	15	12	25	22	17	178	18	102
24	Масло растительное	18	8	9	9	8	7	14	5	4	13	8	2	78	8	97
25	Яйцо диетическое	40	9	0	0	43	15	5	0	0	15	6	6	90	9.0	97
26	Дрожжи хлебопекарские	2	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0
27	Какао***	1.2	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0
28	Соль	7	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	35	3.5	100

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица№1

** - значения округлены до целого числа

*** в соответствие с п.6.19., 6.20 СанПиН 2.4.5.2409-08 п.6.19., 6.20 напитки из данных продуктов не предусмотрены в обед и полдник.

**** - мучное изделие во 2,3,6,7,9 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

Распределение энергетической ценности (калорийности) для детей с 11 лет и старше

Суточная потребность (2713 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Обед, ккал	35%	Полдник, ккал	15%	Итого, ккал	% выполнения
	35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		50% от суточного рациона	
дни	950		407		1357	
1	990	36	414	15	1403	52
2	918	34	429	16	1347	50
3	928	34	427	16	1355	50
4	987	36	439	16	1426	53
5	991	37	423	16	1413	52
6	999	37	423	16	1421	52
7	904	33	420	15	1323	49
8	982	36	416	15	1397	52
9	980	36	429	16	1409	52
10	921	34	420	15	1341	49
ИТОГО в среднем за день	960	35	424	16	1384	51

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
#REF!	Помидоры консервированные без уксуса (томаты, огурцы) (р.101-2004)	Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)	Салат из свеклы с сыром №50-2004	#REF!	Салат из моркови с курагой (№62-2013, Пермь)	Огурец соленый (без уксуса) (101-2004)	#REF!	#REF!	Огурец соленый (без уксуса) (101-2004)
Бефстроганов из говядины (№423-2004)	Плов из птицы №406-2013, Пермь	Котлеты из говядины "Богатырские" с соусом (ТТК)	Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)	#REF!	Колбасные изделия отварные с соусом (413-2004)	Жаркое по домашнему (№436-2004)	#REF!	Фрикадельки из кур запеченные, с маслом (410-2013, Пермь)	Котлеты или биточки рыбные с маслом (№345-2013, Пермь)
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			Гуляш (№152-2004, Пермь)		Шницель рыбный натуральный с маслом (391-2004)	
Макароны отварные с поджаривкой (№332-2004)		Гречка вязкая (№302-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)		Рис припущенный (512-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)	Капуста тушённая (534-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)	
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)	Сок в ассортименте	Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)	#REF!	Сок в ассортименте	Отвар из плодов шиповника (№705-2004)	#REF!	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (585-1996)	Сок в ассортименте
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке в ассортименте			#REF!			Кисель из концентрата плодового или ягодного (№503-2013, Пермь)	#REF!	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)	