

Т.Л. Кудинова

Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Директор
М.А.С. Гиминазия №7, Пермь
Иск. Механова Л.И.

**Дополнительный ассортимент
для организации питания детей от 12-18 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях**

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»
Директор Т.Л.Кудинова

Кудинова

2024 г

в работе с 01.01.2024г

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Дополнительное питание для старшекласников

| Наименование группы пищевой продукции | Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека | | | | | | | | | | | | В среднем за период | Норма в день, г(мл) |
|--|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|
| | 1д | 2д | 3д | 4д | 5д | 6д | 7д | 8д | 9д | 10д | 11д | 12д | | |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 0,20 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | 2,40 | | | | | | | 0,20 | 1,00 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | | | 128,30 | | 68,30 | | | 128,30 | 136,80 | 16,20 | 186,00 | | 55,33 | 187,00 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 150,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | | 100,20 | | | | | 25,00 | | 10,43 | 10,00 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | | | | | | | | | 2,40 | 0,20 | 2,00 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 3,00 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 71,40 | 52,50 | | | | | 52,50 | | | 71,40 | | 62,50 | 25,86 | 45,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | 52,50 | | | | | | | | | 4,38 | 15,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 5,80 | 6,30 | | | 4,40 | 3,00 | 1,30 | 7,60 | 11,40 | 5,70 | 5,40 | 1,80 | 4,39 | 15,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 6,00 | 6,60 | 5,30 | 7,50 | | | 5,30 | 3,00 | | 6,00 | 4,80 | 8,10 | 4,38 | 30,00 |
| 12. МОЛОКО | 14,00 | 16,80 | 22,50 | 23,00 | 9,30 | 130,00 | | 22,50 | | | | 235,10 | 39,43 | 300,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | | | 3,10 | | 4,60 | 18,00 | | | | | | 22,30 | 4,00 | 15,00 |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ | 28,00 | | 81,00 | | 56,00 | | | | | 52,50 | 135,60 | | 29,43 | 70,00 |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 60,00 | 54,60 | 11,80 | 51,00 | 155,00 | | 6,00 | 55,80 | 81,40 | 45,90 | 60,00 | | 48,46 | 280,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 26,60 | 48,30 | | 121,60 | | | 96,00 | 55,00 | 82,00 | | | | 35,79 | 35,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 58,00 |
| 18. САХАР | 1,20 | 20,60 | 10,00 | 10,00 | 10,00 | 22,00 | 10,00 | 10,00 | 11,20 | 8,00 | 1,20 | 17,70 | 10,99 | 30,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | | | | 4,50 | | | | | | | 0,38 | 10,00 |
| 20. СОКИ ПЛОДООВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 306,50 | 200,00 | 220,00 | 204,00 | 203,00 | 105,00 | 306,00 | 204,00 | 200,00 | 327,00 | 200,00 | 240,00 | 226,29 | 200,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,90 | 4,20 | 2,50 | 3,50 | 1,10 | 2,30 | 1,40 | 3,70 | 0,20 | 1,30 | 1,18 | 1,00 | 1,94 | 3,00 |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 30,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | | | | 20,00 | | | | | | | | 1,67 | 15,00 |
| 24. СЫР | | | | 10,00 | | | | 12,60 | | | | | 1,88 | 10,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | | | | | | 136,50 | | | | | | | 11,38 | 50,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 16,00 | | 7,20 | | | | 7,20 | 20,00 | 22,00 | | 150,00 | 18,53 | 185,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38,90 | 38,90 | 20,00 | 33,00 | 30,70 | 20,00 | 21,00 | 20,00 | 20,00 | 30,50 | 23,60 | 20,00 | 26,38 | 150,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 80,00 |
| 29. ЧАЙ | | | | 1,00 | | | 1,00 | 1,00 | | | | | 0,25 | 1,00 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | | | | 8,00 | | 6,60 | | 2,50 | | | 17,70 | 4,30 | 3,26 | 40,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------|-------------|---------------|------------|------------|
| Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | | |
| | 24,93 | 23,57 | 75,50 | 616,11 | | |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг | Фосфор, мг | Железо, мг |
| | 965,63 | 901,09 | 138,56 | 100,57 | 339,58 | 4,98 |

"Утверждаю"

Судинда //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 1

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 СБ 2022 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ(60) | 60 | 0,42 | 1,05 | 3,06 | 4,15 | 48,40 | 0,02 | 0,03 | 24,64 | | 28,35 | 20,27 | 10,98 | 0,38 |
| 347 СБ 2021 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ",, | 70 | 0,98 | 12,06 | 12,08 | 9,78 | 196,78 | 0,06 | 0,11 | 0,71 | 13,44 | 26,45 | 115,80 | 14,90 | 1,26 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021) | 150 | 4,09 | 9,04 | 6,71 | 40,85 | 259,93 | 0,31 | 0,15 | 5,14 | 24,00 | 17,19 | 214,87 | 142,89 | 4,81 |
| 501 СБ 2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ | 200 | 2,30 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подмену: | | | 8,74 | 23,73 | 22,05 | 87,30 | 644,31 | 0,43 | 0,34 | 34,49 | 37,44 | 89,99 | 377,94 | 179,57 | 9,47 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

Судилора

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 2

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 2,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 СБ 2022 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ. | 60 | 0,46 | 0,75 | 4,26 | 4,60 | 60,37 | 0,03 | 0,04 | 3,30 | | 16,89 | 30,85 | 19,38 | 0,40 |
| 615 СБ 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ. | 70 | 0,99 | 11,01 | 11,99 | 9,94 | 192,59 | 0,06 | 0,10 | 1,18 | 31,08 | 30,54 | 100,96 | 13,24 | 0,79 |
| 624 СБ 2022 | РИС ПИКАНТНЫЙ | 150 | 3,28 | 3,97 | 4,63 | 32,77 | 188,82 | 0,18 | 0,05 | 0,42 | 18,00 | 14,22 | 175,80 | 61,56 | 1,20 |
| 819 СБ 2022 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 2,82 | 0,84 | 0,05 | 28,15 | 117,25 | 0,02 | 0,03 | 1,04 | | 26,60 | 23,58 | 16,92 | 0,58 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 8,50 | 18,15 | 21,13 | 84,98 | 606,23 | 0,31 | 0,23 | 5,94 | 49,08 | 92,25 | 344,19 | 113,90 | 3,19 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

Судина //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 3

Дополнительное питание для старшеклассников

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| Комплекс № 1 (День 3,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 СБ 2018г | ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К, | 30 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 0,05 | 0,39 | | | | | | | | | |
| 503 СБ 2022 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 0,31 | 18,02 | 15,87 | 3,07 | 227,27 | 0,07 | 0,15 | 1,23 | 9,20 | 16,39 | 184,97 | 23,94 | 2,69 | |
| 643 СБ 2022 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022) | 150 | 2,20 | 3,24 | 3,25 | 22,03 | 130,77 | 0,16 | 0,13 | 25,95 | 16,50 | 46,07 | 96,69 | 32,99 | 1,23 | |
| 496 СБ 2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 1,96 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,78 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,30 | 3,40 | 3,40 | 0,63 | |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| Итого по подменю: | | | 5,43 | 23,55 | 19,61 | 54,31 | 489,41 | 0,26 | 0,35 | 227,18 | 25,70 | 78,76 | 298,06 | 63,13 | 4,77 | |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

Судинда //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 4

Дополнительное питание для старшеклассников

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 4,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 242 | САЛАТ "ЦЕЗАРЬ" ШКОЛЬНЫЙ | 100 | 0,23 | 8,72 | 10,20 | 2,31 | 123,95 | 0,05 | 0,13 | 11,23 | 50,04 | 55,79 | 129,65 | 17,70 | 0,86 |
| 619 СБ 2022 | ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ | 4/25 | 0,74 | 16,55 | 13,54 | 7,35 | 218,47 | 0,10 | 0,19 | 1,78 | 54,20 | 46,80 | 163,29 | 20,17 | 1,34 |
| 629 СБ 2022 | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ(СПАГЕТТИ) | 150 | 3,71 | 5,73 | 6,12 | 37,11 | 226,87 | 0,09 | 0,03 | | 30,00 | 22,82 | 50,18 | 9,06 | 0,94 |
| 459 СБ 2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 42,62 | | | 2,98 | | 12,98 | 9,83 | 5,26 | 0,89 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 6,66 | 32,64 | 30,07 | 66,55 | 659,11 | 0,26 | 0,36 | 15,99 | 134,24 | 142,39 | 365,95 | 54,99 | 4,25 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Терещенко И.С.*

"Утверждаю"

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Судинда //

Директор _____ //

День 5

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 5,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| В/Н | МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ В СТАКАНЧИКАХ | 60 | 0,41 | 0,78 | 0,06 | 4,14 | 21,00 | 0,04 | 0,04 | 3,00 | | 16,20 | 33,00 | 22,80 | 0,42 |
| 523 СБ 2022 | БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ, | 70 | 0,95 | 10,92 | 16,31 | 9,48 | 228,84 | 0,19 | 0,10 | 0,96 | 1,86 | 23,79 | 123,28 | 80,19 | 1,50 |
| 176 СБ 2021 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,86 | 3,57 | 4,73 | 18,57 | 131,87 | 0,13 | 0,13 | 36,60 | 15,12 | 69,42 | 99,22 | 40,76 | 1,25 |
| 495 СБ 2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,18 | 0,45 | 0,02 | 21,81 | 89,21 | | 0,01 | 0,80 | | 22,90 | 15,62 | 6,12 | 1,24 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 6,35 | 17,30 | 21,32 | 63,52 | 518,12 | 0,38 | 0,29 | 41,36 | 16,98 | 136,31 | 284,12 | 152,67 | 4,63 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Гуркина //

Директор _____ //

День 6

Дополнительное питание для старшекласников

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |

Комплекс № 1 (День 6,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 555 СБ 2013 | ПЛЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ) | 100 | 6,20 | 7,50 | 9,00 | 62,00 | 359,00 | | | | | | | | |
| 286 СБ 2021 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.СО СГУЩ | 150/30 | 4,60 | 33,72 | 11,51 | 46,03 | 422,61 | 0,11 | 0,40 | 1,00 | 61,95 | 338,61 | 404,62 | 46,18 | 1,10 |
| 462 СБ 2021 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,00 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |

Итого по подменю:

13,25 46,28 23,57 132,57 929,19 0,17 0,57 2,30 81,95 465,98 523,34 73,18 2,10

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Терещенко И.С.*

"Утверждаю"

Судинина //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 7

Дополнительное питание для старшеклассников

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 СБ 2018г | ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К | 60 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,10 | 0,78 | | | | | | | | |
| 575 СБ 2022 | ФИЛЕ КУРИНОЕ В СУХАРЯХ,, | 70 | 0,05 | 18,03 | 16,76 | 0,49 | 224,94 | | | | | 3,68 | 0,78 | 0,22 | 0,03 |
| 625 СБ 2022 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022) | 150 | 3,28 | 3,98 | 5,21 | 32,78 | 194,11 | 0,18 | 0,05 | 0,42 | 21,20 | 4,84 | 174,09 | 60,99 | 1,13 |
| 457 СБ2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 5,30 | 23,64 | 22,18 | 52,94 | 507,20 | 0,20 | 0,06 | 0,52 | 21,20 | 22,62 | 196,12 | 68,41 | 2,23 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Терещенко И.С.*

"Утверждаю"

Судилова //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 8

Дополнительное питание для старшеклассников

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| Комплекс № 1 (День 8,) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 СБ 2021 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЗАПЕЧЕНОЙ С СЫРОМ. | 60 | 0,47 | 1,97 | 4,85 | 4,65 | 70,06 | 0,01 | 0,04 | 5,31 | 10,58 | 24,41 | 50,07 | 13,96 | 0,79 | |
| ТК | ФИЛЕ КУРИНОЕ С СЫРНОЙ ШАПКОЙ | 60 | 0,07 | 13,05 | 21,95 | 0,73 | 252,81 | 0,01 | 0,05 | 3,06 | 44,65 | 25,93 | 61,77 | 8,14 | 0,34 | |
| 643 СБ 2022 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022) | 150 | 2,20 | 3,24 | 3,25 | 22,03 | 130,77 | 0,16 | 0,13 | 25,95 | 16,50 | 46,07 | 96,69 | 32,99 | 1,23 | |
| 459 СБ 2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 1,03 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 42,62 | | | 2,98 | | 12,98 | 9,83 | 5,26 | 0,89 | |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| Итого по подменю: | | | | 4,72 | 19,90 | 30,26 | 47,19 | 543,46 | 0,20 | 0,23 | 37,30 | 71,73 | 113,39 | 231,36 | 63,15 | 3,47 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

Терещенко И.С.

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 9

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 9,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 СБ 2022 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ(60) | 60 | 0,42 | 1,05 | 3,06 | 4,15 | 48,40 | 0,02 | 0,03 | 24,64 | | 28,35 | 20,27 | 10,98 | 0,38 |
| 369 СБ 2013 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ | 240 | 2,44 | 18,49 | 22,18 | 24,42 | 371,73 | 0,25 | 0,23 | 32,33 | 32,80 | 31,42 | 223,46 | 51,26 | 2,52 |
| 497 СБ 2021 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 1,07 | 0,10 | 0,04 | 10,72 | 45,50 | | | 3,00 | | 3,10 | 2,20 | 3,00 | 0,15 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подмену: | | | 4,88 | 21,22 | 25,48 | 48,81 | 512,83 | 0,29 | 0,27 | 59,97 | 32,80 | 66,87 | 258,93 | 68,04 | 3,27 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Терещенко И.С.*

"Утверждаю"

Тудинда //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 10

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--|-------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 10,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 СБ 2021 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 60 | 0,52 | 0,83 | 3,71 | 5,21 | 57,94 | 0,03 | 0,03 | 6,40 | | 14,55 | 27,34 | 12,15 | 0,52 |
| 542 СБ 2022 | МИТБОЛЫ, | 70 | 0,54 | 10,66 | 10,61 | 5,40 | 160,08 | 0,05 | 0,08 | 0,49 | | 10,92 | 108,93 | 13,86 | 1,59 |
| 202 СБ 2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021) | 150 | 4,09 | 9,04 | 6,71 | 40,85 | 259,93 | 0,31 | 0,15 | 5,14 | 24,00 | 17,19 | 214,87 | 142,89 | 4,81 |
| 817 СБ 2022 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ) | 200 | 1,02 | 0,09 | 0,09 | 10,15 | 41,72 | 0,01 | | 2,28 | | 3,84 | 2,46 | 2,00 | 0,51 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подмену: | | | 7,12 | 22,20 | 21,32 | 71,13 | 566,87 | 0,42 | 0,27 | 14,31 | 24,00 | 50,50 | 366,60 | 173,70 | 7,65 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Тудинда* Терещенко И.С./

"Утверждаю"

Судина

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 11

Дополнительное питание для старшекласников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|---|--------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 11,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 СБ 2022 | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ | 60/1/4 | 0,42 | 2,64 | 4,49 | 4,24 | 68,03 | 0,03 | 0,08 | 24,62 | 31,25 | 35,14 | 44,25 | 12,47 | 0,69 |
| 334 СБ 2021 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ. СОУСОМ | 240/50 | 3,55 | 30,34 | 30,78 | 35,45 | 540,05 | 0,32 | 0,37 | 38,55 | 42,20 | 42,01 | 382,70 | 75,47 | 5,63 |
| 501 СБ 2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 2,30 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 580 СБ 2021 | ВАФЛИ, 1ШТ | 25 | 1,56 | 0,98 | 7,65 | 15,63 | 135,25 | 0,01 | 0,01 | | 1,50 | 2,00 | 10,50 | 1,50 | 0,15 |
| Итого по подмену: | | | 8,78 | 35,54 | 43,12 | 87,84 | 882,53 | 0,40 | 0,51 | 67,17 | 74,95 | 97,15 | 464,45 | 100,24 | 9,49 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Терещенко И.С.*

"Утверждаю"

Тудилова //

"Согласовано"

МАОУ СОШ №

Директор _____ //

День 12

Дополнительное питание для старшеклассников

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe |
| Комплекс № 1 (День 12,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 СБ 2021 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ). | 250 | 5,37 | 10,72 | 9,63 | 53,69 | 345,14 | 0,31 | 0,21 | 1,56 | 49,20 | 164,78 | 255,97 | 68,81 | 1,86 |
| 464 СБ 2021 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ | 200 | 1,24 | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,00 | 60,30 | 45,00 | 7,00 | 0,08 |
| 82 СБ 2021 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (150) | 150 | 1,47 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 523/2018 Г | БЛИНЧИКИ СО СГ.МОЛОКОМ | 50/10 | 2,55 | 5,21 | 5,24 | 25,52 | 170,45 | 0,07 | 0,11 | 0,82 | 28,97 | 106,15 | 100,80 | 15,29 | 0,47 |
| 23 СБ 2022 | ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ | 20 | 0,95 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 11,58 | 19,56 | 16,93 | 115,81 | 696,46 | 0,47 | 0,44 | 18,03 | 88,17 | 359,23 | 431,27 | 107,40 | 5,93 |

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *И.С.* Терещенко И.С./