

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 17 ст. Дубовицкая

*[Signature]*  
1 *[Signature]*  
« 06 » *[Signature]* 2023 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ

*[Signature]* Ю.С. Белова  
« \_\_\_\_\_ » 202\_\_ г.

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Омлет натуральный	200	18.57	25.60	3.51	261.50	210
	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	15
	Какао смолоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	382
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.504	20.43	90.94	12/1
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38.92</b>	<b>39.92</b>	<b>83.47</b>	<b>795.93</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1.68	0.08	20.95	89.28	73/1
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2.50	8.13	16.80	150.33	83
	Плов из отварной говядины	230	24.09	24.84	38.25	472.93	244
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	84.80	389
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>860</b>	<b>33.90</b>	<b>33.98</b>	<b>131.22</b>	<b>967.47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>72.82</b>	<b>73.90</b>	<b>214.69</b>	<b>1763.40</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченый	200	16.50	17.40	26.50	302.40	222
	Сгущенное молоко	30	0.12	5.50	15.76	63.54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	379
	Хлеб пшеничный	50	2.98	0.36	21.08	111.62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>28.39</b>	<b>32.85</b>	<b>91.26</b>	<b>710.65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0.67	0.08	1.42	9.08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1.38	5.99	6.10	83.79	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10.05	11.13	11.88	189.72	296
	Каша вязкая пшеничная	180	5.93	9.47	38.62	262.80	303
	Сыр порциями	30	7.80	7.98	0.00	103.02	15
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	376
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>960</b>	<b>31.71</b>	<b>35.55</b>	<b>116.46</b>	<b>923.65</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60.10</b>	<b>68.40</b>	<b>207.72</b>	<b>1634.30</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	55
	Шницель натуральный рубленный	100	10.31	15.13	8.95	213.18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0.76	6.11	31.32	202.94	205
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	61.50	377
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2.80	3.15	30.03	159.58	20/2
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>19.79</b>	<b>26.80</b>	<b>124.86</b>	<b>844.33</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1.42	4.17	7.00	71.17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6.00	7.50	27.50	201.50	102
	Печень по-строгановски	120	11.4	11	10.32	205.44	255
	Каша вязкая (гречневая)	180	10.62	6.18	59.76	337.14	303
	Компот из яблок	200	0.52	0.18	28.86	119.10	342
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>1150</b>	<b>41.77</b>	<b>36.31</b>	<b>185.10</b>	<b>1263.52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61.57</b>	<b>63.11</b>	<b>309.96</b>	<b>2107.85</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1.68	0.08	20.45	89.28	73 /1
	Запеканка картофельная с мясом	200	11.77	12.76	17.52	331.49	284
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0.60	0.40	10.40	61.80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2.98	0.36	21.08	111.62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>19.27</b>	<b>14.05</b>	<b>87.61</b>	<b>675.03</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1.18	3.20	8.88	69.13	49
	Рассольник	250	2.53	6.25	14.98	127.26	94
	Голубцы ленивые	100	8.33	8.50	6.26	190.40	160 /1
	Каша вязкая (ячневая)	180	5.58	10.98	31.08	257.20	303
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	388
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	338
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>24.24</b>	<b>30.31</b>	<b>132.10</b>	<b>976.27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43.51</b>	<b>44.36</b>	<b>219.71</b>	<b>1651.30</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Котлета рыбная	100	8.65	6.93	12.01	144.98	234
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	178
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	376
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2.52	0.504	20.43	90.94	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>22.77</b>	<b>18.38</b>	<b>109.78</b>	<b>717.96</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	0.67	0.08	1.42	9.08	70
	Щи из квашенной капусты	250	1.69	5.36	8.70	89.75	92
	Рагу из птицы	230	16.51	15.40	19.98	284.57	289
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Пирог "Южный"	100	6.8	6.825	39.225	185.50	414
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>32.48</b>	<b>28.55</b>	<b>132.97</b>	<b>868.48</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55.25</b>	<b>46.94</b>	<b>242.75</b>	<b>1586.44</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10.05	11.13	11.88	189.72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0.68	6.61	29.23	179.17	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	349
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>16.02</b>	<b>18.57</b>	<b>108.14</b>	<b>670.51</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	100	1.42	4.17	7.00	71.17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6.00	7.50	27.50	201.50	102
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7.93	6.58	9.41	128.58	239
	Картофель отварной	180	3.52	6.07	20.87	152.16	125
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>25.68</b>	<b>25.20</b>	<b>128.43</b>	<b>852.98</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41.70</b>	<b>43.77</b>	<b>236.58</b>	<b>1523.50</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	15
	Каша манная молочная	250	5.10	11.20	35.71	263.20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	379
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Груша свежая	120	0.50	0.50	12.25	55.50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>17.17</b>	<b>20.64</b>	<b>92.97</b>	<b>640.01</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1.42	6.03	8.30	93.15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1.58	4.98	9.13	96.08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11.77	12.76	17.52	331.49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	388
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2.80	3.15	30.03	159.58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>875</b>	<b>23.68</b>	<b>27.80</b>	<b>123.64</b>	<b>957.08</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40.85</b>	<b>48.45</b>	<b>216.61</b>	<b>1597.09</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1.30	3.16	6.45	61.23	<b>45</b>
	Рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	247.45	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.67	27.24	121.25	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	<b>386/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>27.71</b>	<b>23.91</b>	<b>115.53</b>	<b>792.47</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0.67	0.08	1.42	9.08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.50	6.25	16.80	133.45	<b>82</b>
	Шницель рыбный натуральный	100	8.11	6.15	9.10	143.89	<b>235</b>
	Каша вязкая (ячневая)	180	5.58	10.98	31.08	257.20	<b>303</b>
	Компот из яблок	200	0.52	0.18	28.86	119.10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>23.19</b>	<b>24.52</b>	<b>130.71</b>	<b>877.50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50.90</b>	<b>48.44</b>	<b>246.25</b>	<b>1669.96</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Печень по-строгановски	120	11.4	11.0	10.32	205.44	255
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	388
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>26.66</b>	<b>22.53</b>	<b>114.45</b>	<b>814.51</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2.57	5.54	11.62	115.75	113 /1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14.2	11.4	13.0	213.0	454
	Капуста тушеная	180	4.50	8.28	19.26	169.20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	349
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>28.91</b>	<b>27.86</b>	<b>123.68</b>	<b>881.22</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55.57</b>	<b>50.39</b>	<b>238.13</b>	<b>1695.72</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1.68	0.08	20.45	89.28	73 /1
	Зразы рыбные рубленые	100	10.46	16.60	15.50	197.70	237
	Картофель отварной	180	3.52	6.07	20.87	152.16	125
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22.48</b>	<b>23.64</b>	<b>120.47</b>	<b>738.72</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1.18	3.20	8.88	69.13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6.00	7.50	27.50	201.50	102
	Фрикадельки из кур	100	11.48	17.50	6.22	237.77	297
	Макароны отварные с овощами	180	0.68	6.61	29.23	179.17	205
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0.60	0.40	10.40	61.80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.56	22.7	101.04	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>1140</b>	<b>32.32</b>	<b>42.60</b>	<b>138.44</b>	<b>1098.76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.80</b>	<b>66.24</b>	<b>258.91</b>	<b>1837.48</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 11</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	2.83	2.17	27.50	140.83	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченный	200	16.50	17.40	26.50	302.40	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	0.12	5.50	15.76	63.54	<b>101/1</b>
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>25.92</b>	<b>28.89</b>	<b>104.20</b>	<b>714.59</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1.42	4.17	7.00	71.17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2.5	2.38	14.74	141.8	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7.93	6.58	9.41	128.58	<b>239</b>
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	<b>178</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>21.80</b>	<b>20.58</b>	<b>139.26</b>	<b>908.60</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47.72</b>	<b>49.47</b>	<b>243.46</b>	<b>1623.19</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 12</b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.81	63.00	<b>344</b>
	Каша "Дружба" молочная	250	8.25	10.41	43.86	211.39	<b>84</b>
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16.28</b>	<b>15.82</b>	<b>88.78</b>	<b>479.65</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	<b>55</b>
	Щи из квашенной капусты	250	1.69	5.36	8.70	89.75	<b>92</b>
	Печень по-строгановски	120	11.4	11	10.32	205.44	<b>255</b>
	Картофельное пюре	180	3.72	5.82	24.78	166.33	<b>128</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
	Груша свежая	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>25.29</b>	<b>25.2292</b>	<b>124.03933</b>	<b>853.598</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>41.57</b>	<b>41.05</b>	<b>212.82</b>	<b>1333.24</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>52.20</b>	<b>53.71</b>	<b>237.30</b>	<b>1668.62</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеды

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	45.8	111.2		102	144.5			117		62				536.7	44.73	97.65
птица	30		110			84.5			93		66.7			354.2	29.52	98.39
суппродукты	23			91						91			91	273	22.75	98.91
рыба	44.2					97	110		107		97.2	110		521.2	43.43	98.27
яйцо	23	120	30	12		8	7		12.4	15	12	15	40	271.4	22.62	98.33
молоко	200	210	380	60	60	100	120	340	60	60	120	290	360	2160	180.00	90.00
кисломолочные продукты	95		200	200					200		200			800	66.67	70.18
творог, полужирный	30		160									160		320	26.67	96.00
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6.00	100.00
сыр	8	21	31				21	21						94	7.83	97.92
масло сливочное	21	14	23	15	19	22.5	21	21.5	29	16	17	19	28	245	20.42	97.22
масло растительное	10.8	10	8	11	12	11.5	14	15.6	13.1	12	13.8	8.2	8.2	137.4	11.45	106.02
макаронные изделия	12				53		53				53			159	13.25	110.42
крупы	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36.5	364.5	30.38	101.25
мука пшеничная	12		5.6			39.5	12		5.5	5	31.2	51		149.8	12.48	104.03
сахар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14	251	20.92	99.60
кондитерские изделия	6			25		25		25						75	6.25	104.17
картофель	115	60	100	180	80	276	80	180	210		190	60	160	1576	131.33	114.20
овощи	192	110	170.7	254	151	205	177	187.2	291.5	108.2	300.5	262.7	77.8	2295.6	191.30	99.64
фрукты сухие	12				20		25	20		45		25		135	11.25	96.15
фрукты свежие	110	120	170		135	225	125	125	45		100	95	250	1390	115.83	105.30
соки	120	200			200	200	200		200		200		200	1400	116.67	97.22
чай	1		2	2	2	2					2		2	12	1.00	100.00
какао	0.7	4										4		8	0.67	95.24
кофейный напиток	1.2		7									7		14	1.17	97.22
дрожжи	0.15					1.8								1.8	0.15	100.00
крахмал	2.4			15					15					30	2.50	104.17
хлеб пшеничный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100	1440	120.00	100.00
хлеб ржаной	72	85	40	80	80	85	80	40	100	80	90	40	40	840	70.00	97.22
<b>средний % выполнен</b>	<b>1364</b>													<b>15926.6</b>	<b>1327.22</b>	<b>97.31</b>

Расчет доли калорийности **затраков** и **обедов** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	795.93	28.38	967.47	35.57	1763.40	64.18
2	710.65	25.34	923.65	33.96	1634.30	59.48
3	844.33	30.11	1263.52	46.45	2107.85	76.72
4	675.03	24.07	976.27	35.89	1651.30	60.10
5	717.96	25.60	868.48	31.93	1586.44	57.74
6	670.51	23.91	852.98	31.36	1523.50	55.45
7	640.01	22.82	957.08	35.19	1597.09	58.13
8	792.47	28.26	877.50	32.26	1669.96	60.78
9	814.51	29.05	881.22	32.40	1695.72	61.72
10	738.72	26.34	1098.76	40.40	1837.48	66.88
11	714.59	25.48	908.60	33.40	1623.19	59.08
12	479.65	17.11	853.60	31.38	1333.24	48.53
среднее значение за 12 дней	716.20	25.54	952.43	35.02	1668.62	60.73

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	23.45	28.75
жиры	23.83	29.87
углеводы	103.46	133.84

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
витамин С	19.6	25.9
витамин В1	0.392	0.518
витамин В2	0.448	0.592
витамин А	252	333
витамин D	2.8	3.7
кальций	336	444
фосфор	336	444
магний	84	111
железо	5.04	6.66
калий	336	444
йод	0.028	0.037
селен	0.014	0.0185
фтор	1.12	1.48

Исполнитель, Игорь Мещеряков и др. (лицо)  
печатью \_\_\_\_\_  
Директор ООО «Фонд «Векса-Периоды»  
Полонецкая Ю.С. /

