

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»**



**Гончаров А.Н.**

**«15» марта 2020 г**

**Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях,  
(всесезонное, 2-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

## МЕНЮ для детей 11 лет и старше безмолочное

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	<b>1 день</b>																
	Завтрак																
	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст. маслом и отрубями	250	6,2	0,0	8,1	9,1	41,5	272,5	35,0	64,8	157,5	3,3	0,0	0,0	3,9	0,2	1,0
8/4.1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	2,5	7,5	5,2	5,2	115,3	26,6	18,8	86,9	1,1	50,0	91,0	2,5	0,1	7,8
2/1	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Фрукты	120	0,5	0,0	0,5	0,5	11,8	58,4	19,2	10,8	13,2	2,6	0,0	6,0	0,2	0,0	12,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,0</b>	<b>2,5</b>	<b>16,8</b>	<b>15,5</b>	<b>101,7</b>	<b>654,0</b>	<b>91,6</b>	<b>108,5</b>	<b>304,9</b>	<b>8,2</b>	<b>50,0</b>	<b>97,3</b>	<b>7,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>
	Обед																
	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	0,0	6,0	6,0	10,0	101,5	29,2	16,2	30,6	1,4	0,0	2,5	2,8	0,0	3,5
36/1	Рассольник	250	1,7	0,0	4,7	5,3	11,5	99,3	20,4	22,5	51,3	0,8	0,0	402,6	2,4	0,1	6,1
9/2.1	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	4,7	221,2	16,8	19,7	157,4	2,3	17,0	22,5	0,5	0,1	0,5
12/8	Картофель отварной	200	3,9	0,0	4,4	0,8	29,3	180,7	23,0	41,8	107,2	1,7	20,0	28,5	0,3	0,2	8,0
1/3	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,2	86,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,5</b>	<b>14,2</b>	<b>31,8</b>	<b>13,0</b>	<b>112,5</b>	<b>878,4</b>	<b>117,3</b>	<b>127,0</b>	<b>423,7</b>	<b>10,5</b>	<b>37,0</b>	<b>456,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,5</b>	<b>16,8</b>	<b>48,6</b>	<b>28,5</b>	<b>214,1</b>	<b>1532,4</b>	<b>208,8</b>	<b>235,5</b>	<b>728,6</b>	<b>18,6</b>	<b>87,0</b>	<b>553,8</b>	<b>13,6</b>	<b>0,8</b>	<b>42,9</b>
	Содержание, % от калорийности		12,0		30,0		58,0										
	<b>2 день</b>																
	Завтрак																
28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,0	0,3	0,3	50,0	253,5	156,8	102,9	143,1	3,1	0,0	583,0	5,5	0,1	3,9
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (лепные)	180	11,0	7,6	11,6	1,6	9,9	192,6	50,5	23,6	95,9	1,2	23,9	45,8	1,1	0,1	3,0
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	0,0	2,3	2,2	3,2	36,1	4,9	3,7	10,0	0,2	3,0	82,1	1,2	0,0	0,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	38,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	14,9	84,5	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	2,2	0,7	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>24,0</b>	<b>9,1</b>	<b>17,0</b>	<b>4,9</b>	<b>124,6</b>	<b>794,1</b>	<b>232,3</b>	<b>153,1</b>	<b>330,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,8</b>	<b>713,5</b>	<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>
	Обед																
	Сагат из морской капусты с соевым отулом, морковью, репчатый луком и растительным маслом	100	0,9	0,4	6,0	5,9	2,0	67,6	32,5	93,9	45,2	8,1	0,1	381,0	2,8	0,0	3,4
26/1	Борщ (безмолочное)	250	1,8	0,0	4,6	5,2	8,8	87,6	35,8	20,4	42,7	0,9	0,0	202,6	2,4	0,0	10,8













№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	5,9	86,8	34,9	17,1	29,7	1,0	0,0	304,7	2,8	0,0	22,3
-	Сосиски	100	9,8	10,4	17,7	0,0	0,7	201,2	22,0	13,1	120,9	1,6	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
46/3	Макаронные изделия отварные	180/	6,4	0,0	3,6	0,8	38,9	220,7	15,0	8,7	48,3	0,9	10,8	20,3	1,0	0,1	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	22,5	0,1	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	36,6	67,2	45,8	53,4	0,9	0,1	34,2	0,6	0,0	12,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,8</b>	<b>10,5</b>	<b>31,6</b>	<b>7,5</b>	<b>88,2</b>	<b>748,3</b>	<b>150,8</b>	<b>98,8</b>	<b>301,2</b>	<b>5,6</b>	<b>30,9</b>	<b>381,9</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>35,1</b>
	Обед																
	Огулец	100	0,5	0,0	0,1	0,1	1,4	8,8	12,1	7,3	21,9	0,3	0,0	6,0	0,1	0,0	2,4
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	0,0	5,2	5,2	13,1	112,7	29,3	19,0	63,5	0,7	0,0	201,7	2,4	0,1	8,0
38/2	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	14,2	12,4	0,1	5,7	194,4	9,8	19,8	140,1	2,2	16,0	22,5	0,4	0,1	0,0
18/8	Картофельное пюре (без молока)	150/	2,6	0,0	4,1	4,1	19,6	131,2	14,6	28,1	71,0	1,1	0,0	4,1	1,8	0,1	5,4
4/3	Масло	5	0,0	0,0	4,4	5,0	0,0	39,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	0,0

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	подсолнечное																
14/3	Капустя цветная отварная	50	1,2	0,0	1,7	1,7	1,7	28,9	11,7	7,7	23,0	0,6	0,0	1,5	0,8	0,0	7,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
13/12	Булочка ванильная	75	6,7	1,3	5,8	0,7	41,0	247,3	38,0	10,4	65,2	0,7	24,9	45,7	0,9	0,1	0,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	55,7	4,4	1,1	1,1	0,2	0,0	65,1	0,3	0,0	39,0
	Итого за 'Обед '		34,0	15,5	34,5	17,7	132,2	1007,9	134,0	112,2	449,2	7,4	40,9	346,9	9,4	0,4	61,9
	Итого за день		56,8	25,9	66,1	25,2	220,4	1756,2	284,7	210,9	750,4	13,0	71,8	728,8	14,7	0,6	97,0
	Содержание, % от калорийности		13,0		35,0		52,0										
	7 день																
	Завтрак																
	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,0	0,0	6,1	6,1	3,5	76,8	14,7	18,5	24,4	0,8	0,0	125,0	3,3	0,1	23,0
20/1	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	4,7	221,2	15,0	19,6	157,0	2,3	17,0	22,5	0,5	0,1	0,5
12/8	Каша гречневая расыпчатая	180	7,9	0,0	2,1	2,1	34,5	205,1	15,6	121,6	177,7	4,2	0,0	1,3	0,5	0,2	0,0
39/3	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	38,7	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	6,7	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0







№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	(вариант 2)																
15/4.1	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	0,0	4,0	4,6	27,6	171,8	33,5	25,4	136,5	0,9	0,0	0,0	2,6	0,1	0,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Дюблочки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	14,7	73,0	24,0	13,5	16,5	3,3	0,0	7,5	0,3	0,1	15,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>28,2</b>	<b>17</b>	<b>18,9</b>	<b>14,2</b>	<b>100,3</b>	<b>712,2</b>	<b>122,4</b>	<b>99,1</b>	<b>411,2</b>	<b>6,9</b>	<b>29,8</b>	<b>461,7</b>	<b>8,2</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>
	Обед																
	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	2,0	7,8	6,0	5,2	107,6	37,2	18,8	50,5	1,3	39,2	43,9	2,8	0,0	22,2
22/1	Суп																
18/2	картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	0,0	2,5	2,5	21,7	127,4	18,3	22,9	59,7	1,0	0,0	242,1	1,2	0,1	6,1
1/7	Рыба отварная	100	21,8	21,8	5,8	0,0	0,0	139,1	17,1	24,6	163,7	0,6	29,3	36,6	1,8	0,2	1,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150/	2,6	0,0	4,1	4,1	19,6	131,2	14,6	28,1	71,0	1,1	0,0	4,1	1,8	0,1	5,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	0,0	4,4	5,0	0,0	39,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	0,0
14/3	Капуста цветная отварная	40	1,0	0,0	1,4	1,4	1,4	23,1	9,4	6,1	18,4	0,5	0,0	1,2	0,7	0,0	5,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
15/12	Булочка с маком	75	6,3	0,0	1,2	1,3	40,4	203,8	18,9	10,1	48,0	0,7	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,2	86,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,2	0,0	4,0





№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	9,7	11,6	1,6	9,9	193,7	51,3	22,9	104,0	1,6	23,9	45,8	1,1	0,0	3,0
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	0,0	2,3	2,2	3,2	36,1	4,9	3,7	10,0	0,2	3,0	82,1	1,2	0,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,0	0,1	0,1	25,4	100,3	6,2	4,0	4,4	0,5	0,0	2,3	0,1	0,0	8,5
30/12	Пирожки печенье из дрожжевого теста с изюмом	75	4,8	1,2	2,8	1,5	36,7	193,2	18,6	6,4	42,2	0,5	11,8	21,0	1,0	0,1	0,1
	Итого за 'Обед'		27,1	10,9	26,0	14,6	152,4	976,0	132,8	106,4	323,4	5,8	38,7	1873,7	8,1	0,3	21,6
	Итого за день		44,9	13,4	43,1	30,3	260,4	1663,9	232,7	222,3	647,4	15,0	88,7	1972,6	15,3	0,7	45,4
	Содержание, % от калорийности		11,0		24,0		65,0										
	<b>11 день</b>																
	Завтрак																
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	0,0	5,9	6,7	35,1	224,0	18,6	46,0	122,8	1,5	0,0	1,5	2,6	0,2	0,0
16/4.1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	0,0	6,0	6,0	2,3	67,5	23,0	13,0	39,2	0,6	0,0	9,4	2,7	0,0	9,2
19/1	Расстегаи с рыбой	100	11,5	5,3	9,5	9,2	41,3	303,0	37,8	20,7	102,6	0,9	11,9	21,6	4,7	0,1	0,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,3	44,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	6,7	38,7	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,7</b>	<b>5,3</b>	<b>21,8</b>	<b>22,3</b>	<b>104,6</b>	<b>715,8</b>	<b>86,6</b>	<b>89,1</b>	<b>296,1</b>	<b>3,8</b>	<b>11,9</b>	<b>32,7</b>	<b>10,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>
	Обед																
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	0,0	6,0	6,0	8,2	94,6	34,2	11,8	21,5	0,9	0,0	3,1	2,8	0,0	29,0
10/1	Рассольник	250	1,7	0,0	4,7	5,3	11,5	99,3	20,4	22,5	51,3	0,8	0,0	402,6	2,4	0,1	6,1
9/2.1	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	10,8	12,7	5,2	6,8	188,5	16,0	20,9	123,3	1,8	0,0	1,2	2,5	0,1	1,4
23/8	Соус томатный	50	0,6	0,0	1,8	0,0	3,9	35,2	2,1	3,8	7,0	0,2	8,9	40,3	0,1	0,0	1,4
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	0,0	3,6	0,8	38,9	220,7	15,0	8,7	48,3	0,9	10,8	20,3	1,0	0,1	0,0
46/3	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,3	0,4	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	0,1	0,1	18,0	74,3	4,5	1,1	1,1	0,2	0,0	65,1	0,3	0,0	39,0
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	9,8	48,7	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	5,0	0,2	0,0	10,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,9</b>	<b>10,8</b>	<b>30,0</b>	<b>18,5</b>	<b>130,3</b>	<b>931,3</b>	<b>118,7</b>	<b>92,0</b>	<b>310,9</b>	<b>8,2</b>	<b>19,7</b>	<b>537,9</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>86,9</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>47,6</b>	<b>16,2</b>	<b>51,8</b>	<b>40,9</b>	<b>234,9</b>	<b>1647,1</b>	<b>205,2</b>	<b>181,1</b>	<b>607,0</b>	<b>12,1</b>	<b>31,6</b>	<b>570,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0,7</b>	<b>96,3</b>



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,4	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,6	0,0	0,4	0,6	0,1	0,0
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,8	0,8	3,0	2,1	36,6	188,5	18,5	6,8	34,7	0,7	9,3	16,5	1,2	0,0	0,1
37/12	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	19,8	87,6	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	116,6	1,1	0,0	0,3
6/10	Итого за 'Обед '		<b>34,6</b>	<b>17,4</b>	<b>32,9</b>	<b>19,1</b>	<b>136,7</b>	<b>1011,8</b>	<b>176,7</b>	<b>145,6</b>	<b>463,3</b>	<b>7,9</b>	<b>29,2</b>	<b>1501,7</b>	<b>10,8</b>	<b>0,4</b>	<b>27,0</b>
	Итого за день		<b>47,9</b>	<b>24,8</b>	<b>54,3</b>	<b>26,6</b>	<b>226,0</b>	<b>1626,5</b>	<b>238,5</b>	<b>188,0</b>	<b>637,5</b>	<b>12,8</b>	<b>172,2</b>	<b>1660,0</b>	<b>15,6</b>	<b>0,5</b>	<b>39,0</b>

Вклад белков в энергетическую ценность рациона 14 %, жиров 29%, углеводов 57%

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Школы 11 летн старше, СанПин 2.4.5.2409-08

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Белки, г	90	46	52	52	59	73	57	74	58	73	45	48	48	683	51	63
в т.ч. жив., г		17	20	31	31	39	26	47	29	32	13	16	25	327	27	
Жиры, г	92	49	48	51	51	56	66	60	69	47	43	52	54	647	54	58
в т.ч. раст., г		29	24	39	28	32	25	17	45	34	30	41	27	369	31	
Углеводы, г	383	214	252	213	209	243	220	189	225	245	260	235	226	2731	227	59
Моно- и дисахара, г		78	110	78	77	67	48	57	61	67	113	68	88	911	76	
Крахмал, г		136	142	136	132	176	172	132	164	176	147	167	138	1818	152	
Пищевые волокна, г		23	38	23	26	21	19	22	22	22	26	20	19	280	23	
Витамин В1, мг	1,4	0,7	0,7	0,6	0,6	1,1	0,6	0,8	0,6	0,9	0,7	0,6	0,5	8,4	0,7	50
Витамин В2, мг	1,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	0,6	0,8	0,5	0,7	0,5	0,4	0,7	7,4	0,6	
Витамин С, мг	70	42,9	75,2	32,9	78,7	30	97	58,3	69,6	64,5	45,4	96,3	39	729,8	60,8	87
Витамин А, мкг		469	1306	1916	662	1037	614	1558	1217	458	1861	455	1463	13016	1085	
Витамин Е (ток.экв), мг	12	14	19	21	15	17	15	10	22	19	15	20	16	203	17	141
Са, мг	1200	209	372	192	321	245	285	239	233	247	233	205	239	3018	252	21
Р, мг	1800	729	699	667	826	909	750	952	828	815	647	607	638	9066	756	
Мg, мг	300	236	343	211	204	247	211	399	226	222	222	181	188	2890	241	80
Fe, мг	17	19	23	13	18	13	13	27	13	16	15	12	13	195	16	95
Калорийность, ккал	2713	1532	1736	1572	1595	1824	1756	1650	1808	1760	1664	1647	1627	20169	1684	62

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, Школы 11 лет и старше, СанПиН 2.4.5.2409-08 по массе нетто

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Хлеб ржаной	120	68	56	70	80	80	80	70	70	60	60	70	80	50	40	810
Хлеб пшеничный	200	104	62	103	103	103	111	115	100	100	111	106	103	73	118	1244
Мука пшеничная	20	27		5	9	4	8	46	51	9	5	59	38	60	29	321
Крупы, бобовые	50	49	97	45	7	40	50	69	19	81	104	40	52	50	25	583
Макаронные изделия	20	20	98		62		20		61			15	15	61		234
Картофель	188	160	85	261	66	258	40	310	160	108	129	258	70	101	160	1921
Овощи свежие, зелень	320	261	82	217	407	177	364	158	236	305	371	193	274	233	194	3128
Фрукты свежие	185	124	67	141	135	150	255	22	40	110	18	150	173	141	151	1485
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	20	9	43			40							44		20	104
Соки	200	71	35	325						200		200	125			850
Мясо	78	70	89	80	113		133		80	80	160		55	58	75	835
Цыпленок I категории потрошенные	53	35	65			138		138		138						414
Рыба-филе	77	34	45			45		75		45		197		30	20	412
Колбасные изделия	19,6	8	43						100							100
Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	300	6	2					20	23			5	9	14	7	77

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Кисломолочные продукты (мдж 2,5% 3,2%)	180															
Творог (мдж не более 9%)	60															
Сыр	11,8															
Сметана (мдж не более 15%)	10	4	41		17		3	3		9			17			49
Масло сливочное	35	9	26	10	13		5	9	21	13	11		5	7	16	109
Масло растительное	18	26	147	23	20	36	24	27	22	12	41	30	24	36	24	317
Яйцо	40	18	44	20			60	8	5	20	4	21	26	6	44	213
Сахар	45	33	73	18	27	27	35	57	29	10	33	18	43	38	58	392
Кондитерские изделия	15	6	39		20						20				30	70
Чай	0,4	0,3	79,2	0,4		0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4		0,4	0,4	0,4	3,8
Какао	1,2															
Соль	7	4,7	66,5	5,1	3,2	4,3	4,5	4,5	4,8	5,9	4,5	5,5	3,1	6,3	4,2	55,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813634

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024