

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г*

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубанска

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г
без салатов**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,75/9,5/139	Суп куриный с вермишелью	250	6,9,5/11,25/154,5
Плов из булгура с мясом NEW	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 100	12,39/10,59/16,84/167,46 22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	100 100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12,1/77,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы в кисло- сладком соусе NEW	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп из овощей с гренками	250/12	2,69/2,84/16,36/101,9	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Гуляш	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5 20,14/18,94/4,1/267,73	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,25/1,1/103,9	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой	100 100	12,9/7,53/7,07/148,2 21,9/17,5/6,9/272,6
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,96/13,03/22,37/226,94 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Пюре из гороха с маслом	180	16,75/5,8/38,34/269,82	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Разработано по заказу
Министерства образования
Курбасса

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь – Октябрь 2022г
без салатов**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/Курица запеченная с сыром	100 105	22,42/22,57/2,33/304,45 25,93/18,06/0,63/269,22	Пельмени отварные с маслом и зеленью/Бигос с мясом	200/10 280	16,96/24,61/31,12/416,03 29,46/32,25/15,94/475,87
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137/17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба, запеченная под сливочным соусом с зеленью	100 100	21,9/17,5/6,9/272,6 18,88/7,07/3,41/151,32	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100 100	14,47/9,82/9,06/173,57 22,5/17,3/2,6/255,7
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6,89/6,07/18,09/154,23	Суп из тыквы с гречками	250/12	2,9/2,85/16,41/102,31
Гуляш по – венгерски NEW	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Мясо тушеное	100	20,18/43,3/22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0,1/2,8/17
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	100 100	18,4/15,8/13/267,7 22,5/12,8/1,5/211,1	Зразы мясная ленивая /Бефстроганов	100 100	20,79/21,33/8,36/309,3 15,9/3,2/5,2/372,8
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,96/13,03/22,37/226,94 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Суп куриный с вермишелью	250	6,9/5,11,25/154,5	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,28/4,68/24,48/161,1
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Группа пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг						Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca, мг	P, мг	Mg	Fe	K	I	Se	F					
Завтрак	28	завтрак	Овруди картофельная	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0				
	90	2 блюда	Компота мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,47	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,009	0,003	0,003	0,1			
	88	2 блюда	Мясо тушеное(говядина)	100	20	16,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,62	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,085	0			
	52	завтрак	Картофель запеченный с сыром	180	4,86	7,92	29,88	209,7	0,128	0,13	17,51	23,4	0,09	68,18	96,8	31,77	1,03	968,42	0,03	0	0,05	0			
	98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	0			
	119	чай питьевой	Чай питьевой	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	0			
	120	чай десертный	Чай десертный	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0			
				Итого за группу пищи:	620	26,4	23,98	84,72	661,76	0,658	0,39	27,69	62,1	0,27	182,23	435,1	123,84	5,69	1594,6	0,0426	0,0093	0,162	0		
				Итого за группу пищи:	620	0	28,5	26,87	78,04	672,96	0,208	0,38	28,21	33,4	0,09	135,13	484,24	120,71	6,66	1632,2	0,0426	0,0063	0,127	0	
				Доля суточной потребности в энергии, %					24,33																
			Доля суточной потребности в энергии, %					24,74																	
Обед	28	завтрак	Овруди картофельная	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0				
	32	1 блюдо	Селедочник с маслом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,75	0,05	0,1	2,8	165,56	0,08	41,1	104,55	28,42	1,8	401	0,008	0	0,045	0			
	269	2 блюда	Филе рыбы в кисло-сладкой соуса	100	15,49	17,98	5,79	249,12	0,07	0,12	2,48	40	0	14,24	125,49	18,6	1,2	240,39	0,00382	0,00047	0,1	0			
	65	завтрак	Салатный оливковый с маслом	180	7,74	4,85	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	19,66	70	27,03	1,49	1,29	0	0	0	0	0		
	114	200. Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	0	0		
119	чай питьевой	Чай питьевой	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,07	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0,002	0				
120	чай десертный	Чай десертный	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0				
			Итого за группу пищи:	880	34,75	34,39	99,43	858,61	0,29	0,494	15,44	251,55	0,21	125,46	439,1	119,83	7,19	940,75	0,01482	0,00477	0,157	0			
			Доля суточной потребности в энергии, %					31,67																	

Школа

отделков.

день 4

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Р, ретинол, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	F
Завтрак	27	завтрак	Фрукты в ассортименте (супы)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00011	0	
	304	второе блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным пюре	200	29,13	13,09	52,19	448,67	0,1	0,34	2,42	60	0,35	236,92	307,41	42,81	2,58	401,56	0,00117	0,038	0,008	
	113	чай напиток	Чай с сахаром и лимон	200	0,2	0	11	49,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,9	15,34	0	0	0	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	79,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
			Итого за прием пищи:	560	33,43	14,42	94,36	655,19	0,22	0,414	15,1	80	0,35	286,86	384,81	74,53	4,79	732	0,00717	0,03811	0,02	
			Доля ступенной потребности в энергии, %					24,09														
Обед	24	завтрак	Фрукты в ассортименте (блюда)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
	46	1 блюдо	Суп из овощей с зеленью	282	2,56	2,71	15,61	97,23	0,06	0,04	6,31	0,34	0	28,45	47,19	20,72	0,79	238,52	0,00309	0,00019	0,02	
	90	2 блюда	Компот мясной	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1	
	89	2 блюда	Гречка (овсянка)	100	20,14	18,94	4,1	287,73	0,06	0,14	1,18	0	0	18,92	196,35	28,76	2,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06	
	54	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016	
	107	3 блюда	Сок фруктовый (блюда)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4					
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
				Итого за прием пищи:	932	32,04	24,99	122,58	844,75	0,79	0,36	29,99	29,04	0,18	158,31	530,54	261,03	12,9	1274	0,01869	0,01069	0,163
				Доля ступенной потребности в энергии, %	932	35,28	28,33	116,78	864,98	0,44	0,33	31,07	0,34	0	117,03	590,29	269,17	14,02	1328	0,01847	0,00808	0,132
			Доля ступенной потребности в энергии, %					31,06														
								31,80														

н/к* - полный комплект оборудования (УМН, массажёр)
 н/к** - ограниченная комплектация (УМН, массажёр)

Проект пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Питательное вещество, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг													
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	К. Дит.	Д. Дит.	О. Дит.	Са	Р	Мг	Fe	К	l	So	F
Завтрак	п/к**	завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,09	8,19	3,98	94,76	0,06	0,04	26,5	150	0	22,62	27,5	20,87	0,88	274,43	0,0019	0,00047	0,02		
			Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02		
			Филе рыбы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	0,12	4,25	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1		
			Заправка	65	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	35	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0		
			горячий напиток	180	0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0		
			хлеб пшеничный	119	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0		
			хлеб ржаной	120	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012		
			Итого за проект пищи:	630	28,27	28,81	82,46	761,20	0,26	0,39	78,84	207,67	0,13	79,36	256,93	85,97	4,82	603,78	0,0095	0,00447	0,132		
			Доля суточной потребности в энергии, %				27,62																
			Доля за проект пищи:	620	28,28	20,82	92,68	680,44	0,26	0,39	77,34	187,67	0,13	70,74	255,43	95,1	4,84	619,35	0,0096	0,0044	0,132		
Доля суточной потребности в энергии, %				26,02																			
Обед	п/к**	завтрак	Мягкая из моркови	100	1,88	7,12	10,04	114,37	0,05	0,06	5,48	780	0	24,08	48,59	30,7	0,9	299,62	0,00489	0,00106	0,03		
			Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,12	0,13	13,37	202,5	0	41,42	96,3	34,15	1,27	707,25	0,008	0	0,063		
			Рыба тушеная с овощами (кишмиш)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,86	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	0,001	0,57		
			Заправка	180	3,98	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032		
			Нашпик мясной – вареный шампиньоновый (перносоросидиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,78	0	0	0	0	0	0	0		
			хлеб пшеничный	119	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,002	0,003		
Итого за проект пищи:	905	32,02	23,65	117,59	825,70	0,46	0,39	30,77	1284,2	1,4	126,35	485,83	155,03	5,17	1203,4	0,01819	0,01656	0,715					
	Доля суточной потребности в энергии, %				30,36																		

Проект	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральне				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	24	завюшка	Фрукты в аскорбиленате (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	n/n*	259	2 блюда	Медальоны куриные с помидорным соусом и зеленью	105		12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,06	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,95	1,22
	o/o**	81	2 блюда	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	256,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34
		54	варенич	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,88	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95
		95	3 блюда	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черноморского-брончевый)	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,09	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	n/n*			Итого за проект пищи:	685		21,47	15,7	99,17	587,22	5,42	0,314	25,46	172,6	1,07	64,1	383,14	201,4	8,77
	o/o**			Итого за проект пищи:	680		33,99	22,11	82,93	675,06	5,44	0,414	23,96	134,6	1,05	82	427,44	152,95	8,89
	n/n*			Доля сумочной потребности в энергии, %						21,59									
o/o**			Доля сумочной потребности в энергии, %						24,82										
Обед	172	завюшка	Горюшек консервированный	100		3,1	0,2	7,1	41,00	0,11	0,18	10	2	0	16	53	21	0,7	
	237	1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	250		2,12	3,47	8,97	76,8	0,05	0,05	12,61	130	0,03	43,3	48,09	20,54	0,77	
	n/n*	179	2 блюда	Запеканка из печени со сливочным соусом	100		12,9	7,8	2,8	132,7	0,23	1,72	85,73	4902,5	1,2	24,61	245,71	16,59	12,61
	o/o**	85	2 блюда	Печень "Тр" - стrogановский*	100		15,3	8,6	3,7	153,5	0,18	1,53	7,55	4361,7	0,93	32	227,12	19,09	4,89
		64	варенич	Макаронны отварные с маслом	180		7,74	4,88	48,24	288,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49
		95	3 блюда	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (абонично-брончевый)	200		0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50		3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	67,5	21,15	1,75
	n/n*			Итого за проект пищи:	925		32,37	17,21	127,3	808,58	0,71	12,12	103,34	5147,7	18,32	188,12	561,3	118,51	749,02
	o/o**			Итого за проект пищи:	925		34,77	19,01	128,2	829,38	0,86	11,93	25,16	4806,9	18,05	175,51	542,71	121,01	741,3
n/n*			Доля сумочной потребности в энергии, %						29,73										
o/o**			Доля сумочной потребности в энергии, %						30,49										

n/n* - полный комплект оборудования (УЖМ, мясорубка)
o/o** - дополнительное оборудование (УЖМ, мясорубка)

Группы плуцц	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Плущевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг														
						БТ	В2	С		Р-ЗОН	Д	Е	Р	Мг	Fe	К	l	Se	F					
Завтрак	злк	завтрак	Суп молочный с шкваркой и сметаной	17	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0	0			
				91	19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91	260,82	0,00419	0,00101	0,09			
				89	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,16	0	0	18,82	156,35	25,76	3,9	352,22	0,00778	0,00039	0,06			
				53	3,96	5,94	36,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	7,16	0,63	0,62	0	0,009	0,012			
				107	3 бондо	Сок ферментированный	200	0,8	0,2	23,2	0,02	0	4	0	16	18	10	0,4						
				119	3 бондо	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0		
				120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	0,02	0,03	0,1	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02		
				9/с*			Итого за группы плуцц:	603	29,17	27,68	94,05	0,18	0,22	5,1	32,68	0,12	94,34	400,01	97,44	4,45	381,21	0,00969	0,01451	0,142
				9/б**			Итого за группы плуцц:	603	20,15	29,98	89,41	0,16	0,22	5,38	22,68	0,09	85,02	423,73	101,07	5,44	472,61	0,01128	0,01289	0,112
				9/б**			Доля сточной непригодности в завтраке, %				27,48													
Обед	24	завтрак	Булочки в ассортименте (обед)	150	0,6	0	16,95	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015				
				31	7,17	10,87	10,92	0,05	0,1	6,55	166	0,08	42,25	96,85	23,35	1,6	348,5	0,008	0	0,045				
				277	12,9	7,53	7,07	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,97	1,31	369,89	0,086	0,01266	0,4				
				148	21,9	17,5	6,9	0,03	0,12	2,67	193	0,23	30,96	116,05	18,87	0,54	98,3	0,12	0,001	0,57				
				218	5,29	14,5	20,93	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	125,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,06				
				9/с*			Столный вешер Кит (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	2,88	8,28	16,92	0,11	0,072	38,28	468	0,11	56,79	80,28	35,29	1,29	367,3	0,005	0,0007	0,036
				9/б**			Резь овощи с маслом	180	0,2	0	11	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
				114	зрр	Налисок	200	3,19	0,31	19,89	0,05	0,02	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0		
				119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	1,42	0,27	9,3	0,02	0,03	0,1	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02		
				9/с*			Итого за группы плуцц:	950	30,77	33,58	96,06	0,4	0,59	46,48	976	0,63	266,36	555,11	184,24	10,95	2037	0,1086	0,02086	0,54
9/б**			Итого за группы плуцц:	950	37,36	37,33	91,88	0,37	0,372	67,18	827	0,42	192,73	445,42	137,59	9,36	1365,5	0,1405	0,0077	0,686				
9/с*			Доля сточной непригодности в завтраке, %		25,48	19,08	75,13	0,22	0,33	29,08	356	0,54	164,69	429,4	128,34	8,84	1299,8	0,1015	0,01966	0,48				
9/б**			Доля сточной непригодности в завтраке, %				31,87																	

9/с* - полный комплект оборудования (УХХ, вентриль)
 9/б** - неполный комплект оборудования (УХХ, вентриль)

Проект лица	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг												
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Кальц.	Д. маг.	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Са	F
Завтрак	1	завтрак	Фрукты в ассортименте (килограмм)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,0001	0,0001	0,01	
		завтрак	Сыр полужирный	20	4,88	4,72	0	60,00	0	0,06	0,32	57,6	0,2	200	168,8	9,4	0,12	17,6	0	0	0	
		завтрак	Кефир питьевой молочный с мякочей и маслом	358	9,07	8,14	43,76	283,26	0,2	0,21	3,47	160	0,14	165,53	208,88	57,94	1,49	386,63	0,0125	0,00355	0,11	
		завтрак	Молоко с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,69	0	0	0	
		завтрак	Хлеб пшеничный	200	5,4	4,2	18	131,4	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,0002	0	
		завтрак	Хлеб пшеничный	119	2,13	0,21	13,26	72,00	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	19,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02	
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,3	0,33	9,97	217,6	0,34	428,69	442,74	118,17	4,42	74,68	0,024	0,00815	0,14	
			Итого за проект:	838	23,99	18,2	112,68	28,47	0,17	0,18	10	2	0	16	53	21	0,7	731	0,0001	0,0002	0,03	
			Доля стирочной порошкости в энергии, %						0,09	0,08	3,44	140	0	28,67	122,21	27,63	1,73	374,73	0,00538	0,00235	0,04	
Обед	172	завтрак	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41,00	0,11	0,08	0	0	0	16,65	53	21	0,7	731	0,0001	0,0002	0,03	
		1 бранда	Суп мясной с фрикадельками	250	6,33	6,99	19,94	139,17	0,07	0,12	4,28	21,67	0	22,87	82,66	25,54	1,06	226,67	0,004	0,001	0,1	
		2 бранда	Бульон мясной тушеный в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,20	0,25	0,09	0	0	0	17,46	250,65	167,99	5,61	228,17	0,002	0,004	0,016	
		54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,64	6,12	40,68	292,36	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
		88	3 бранда	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	19	0,56	16,6	0,0066	0,001	0
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	7,44	38,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	71,5	0,002	0,002	0,012	
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	7,44	38,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	71,5	0,002	0,002	0,012	
			Итого за проект:	870	39,51	28,37	106,56	652,29	0,61	0,53	17,78	163,67	0	115,65	674,22	292,61	11,38	1694,5	0,01608	0,01535	0,198	

Прочие пицц	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рети. экв.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Sn	F	
Земляк	24	закуска	Булочки в ассортименте (бездрожжевые)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со стручковым горошком	200		34,28	15,94	43,07	456,16	0,09	0,46	0,57	80	0,36	311,3	377,37	44,48	1,09	174,73	0,0121	0,041	0,05	
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	138,9	25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04	
	121	хлеб пшеничный	Булочка пшеничная	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
				Итого за группу пицц:	890		40,66	19,49	91,89	712,88	6,66	0,241	21,23	120	0,46	528,04	579,37	101,28	5,72	1002,4	0,0331	0,0475	0,117
				Доля сырной составляющей в энергии, %					28,20														
	Обед	29	закуска	Гамбургеры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	120	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02
		30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,07	0,064	12,4	96,8	0,006	46,37	99,5	26,5	1,5	0,26	0,005	0	0,026
		281	2 блюда	Фасолевый суп с рисом и сметаной	100		13,38	9,22	10,88	179,82	0,08	0,11	0,93	40	0,29	94,09	214,59	39,63	0,91	278,6	0,002	0,01205	0,39
229		2 блюда	Рыба запеченная под сливочным соусом с картофелем	100		18,88	7,07	3,41	151,32	0,11	0,13	0,32	30	0,31	67,02	229,57	60,76	1,02	448,54	0,16	0,017	0,74	
50		закуска	Картофельная запеканка с мясом	180		3,96	0,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05	
51		закуска	Картофель, запеченный с мясом и зеленью	180		3,96	4,68	30,78	187,02	0,18	0,11	25,2	0	0	16,81	94,36	35,24	1,89	971,28	0,009	0,0007	0,054	
107		3 блюда	Сок бруснично-лимонный (минеральный)	200		0	0	19,6	78	0,02	0,02	8	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50		3,54	0,34	22,1	120	0,05	0,02	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4	48,5	0,002	0,003	0	
120		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	18,09	89,1	0,08	0,03	0	0	0	13,05	61,5	21,15	1,75	103,75	0,0017	0,0022	0,01	
				Итого за группу пицц:	925		32,45	27,51	110,19	635,81	0,52	0,424	68,11	306,72	0,476	229,64	619,19	173,13	7,82	1858,8	0,1017	0,01965	0,496
			Доля сырной составляющей в энергии, %			37,95	20,68	106,68	781,21	0,57	0,414	70,92	272,8	0,316	173,75	625,93	198,15	8,15	2150,3	0,1797	0,0233	0,58	
			Доля сырной составляющей в энергии, %					28,77															

ПК - полный комплект оборудования (ПК, весы, мерная посуда)

ОБ - отдельные образцы (ОБ, мерная посуда)

Пример пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная, мг										Минеральные вещества, мг									
						БЖУ	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол	Д, кальций	Е	Р	Мg	Fe	К	Na	Ca	Мg	Fe	K	Na	Ca			
Завтрак	27	завтрак	Фрукты в ассортименте (слад)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,00017	0								
	197	завтрак	Горючий бутерброд на масле (пшеница, сыр)	50	484	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,4	79,95	9,44	0,46	62,23	0,0003	0,00005	0								
	66	второе блюдо	Омлет картофельный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,54	0,7	228,2	2,66	149,8	333,8	25,08	3,72	310,2	0,03	0,036	0,136								
	159	втор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	60	0	0	9,2	0	0	14,58	7,12	7,3	0,86	13,56	0	0	0								
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	1,44	36,36	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012								
			Итого за прием пищи:	570	27,78	26,75	50,31	559,4	0,21	0,654	21,52	288,2	2,8	312,58	464,67	59,02	6	673,49	0,0363	0,03816	0,148								
			Доля суточной потребности в энергии, %				20,53																						
Обед	13	завтрак	Молочный и морковный	100	113,2	7,1	10,3	113,2	0,06	0,04	12,4	1560	0	41,46	71,99	43,39	1,28	331,9	0,004	0,0002	0,04								
	34	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	0,13	1,45	300	0	56,55	108,15	36,17	2,7	624	0,005	0,003	0,03								
	184	2 блюдо	Биточек из рыбы	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,09	0,56	40	0,03	19,28	125,72	17,94	1,08	109,2	0,004	0,007	0								
	83	2 блюдо	Фрикадельки картофельные с помидорами	100	22,72	22,13	1,77	289,16	0,1	0,18	3,08	60	0,04	37,78	191,27	27	1,71	314,88	0,00641	0,00208	0,15								
	52	второй	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,18	0,12	16,70	0	0	20,03	106,3	42,12	1,65	990,05	0,009	0,0005	0,05								
114	втор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	12,56	7,66	4,08	0,4	6,68	0	0	0									
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,02	0,005	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0005	0,0015	0									
120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	1,44	36,36	0,02	0,024	0,08	0	0	6,4	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012									
9/6*			Итого за прием пищи:	870	38,19	35,66	88,89	833,63	0,62	0,409	31,36	1790	0,03	155,48	487,02	164,9	8,53	2147,9	0,0245	0,0142	0,132								
9/6**			Итого за прием пищи:	870	42,51	41,99	77,66	865,09	0,68	0,499	33,88	1810	0,04	183,28	552,57	173,96	9,15	2355,4	0,02691	0,00748	0,282								
9/6**			Доля суточной потребности в энергии, %				30,65																						
9/6**			Доля суточной потребности в энергии, %				31,80																						

9/6* - полный комплект оборудования (УМК, интерактив)

9/6** - неполный комплект оборудования (УМК, интерактив)

Пример пищи	№ рецептуры	Разъем	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Кальц.	Д.мил.	Д.мил.	Са	Р	Мг	Fe	К	К	Л	Se	F	
Завтрак	27	завтрак	Фрукты в ассортименте (слива)	100		0,8	0,3	9,6	49	0,08	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0007	0			
	90	2 блюда	Котлета мясная (вареная, соевый фарш)	100		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,0003	0,1			
	126	2 блюда	Ежевика (замороженная)	100		20,54	20,6	3,99	284,44	0,07	0,16	1,2	10	0,04	35,98	209,89	27,04	2,86	387,2	0,0296	0,0003	0,07			
	53	завтрак	Рус оладьи с маслом	180		3,96	5,94	38,7	223,74	0,03	0,04	0	22,68	0,09	5,94	95,79	31,82	0,63	0,62	0	0,009	0,032	0		
	95	3 блюда	Кисель витаминизированный (продов.-ягодный) (вишневый)	200		0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,07	0	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0		
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012		
	н/к*			Итого за пример пищи:	635		25,21	22,32	100,76	717,96	0,65	0,284	13,18	150,58	1,23	104,04	335,79	98,14	4,21	614,22	0,015	0,0161	0,144		
	н/к*			Итого за пример пищи:	635		28,85	27,32	94,85	754,9	0,37	0,374	14,28	131,88	1,09	79,82	415,08	95,56	5,29	683,22	0,0158	0,0134	0,114		
	н/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					27,76																
Обед	28	завтрак	Овощи паровые	100		0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,04	10	10	0	23	42	14	0,6	196	0	0,0003	0			
	196	1 блюдо	Суп помидорный с курятиной, фасолью и овощами	250		7,09	8,02	10,58	147,96	0,08	0,09	16,93	190	0	27,35	89,58	25,81	1,23	278,79	0,0029	0,0011	1			
	249	2 блюда	Пельмени отварные с мясом и капустой	210		16,57	24,81	31,13	416,03	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,0072	0,02			
	н/к*	2 блюда	Батис с мясом	280		29,46	32,25	15,97	475,87	0,14	0,27	46,18	140	0	123,23	313,19	72,05	5,08	1122,7	0,017	0,0015	0,1			
	н/к*	3 блюда	Компот из свежих фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200		0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0	0,04	0,36	0	0			
	н/к*	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0			
	н/к*	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02			
	н/к*			Итого за пример пищи:	830		29,63	33,31	88,06	789,61	0,35	0,28	30,73	230	0,33	102,33	380,54	96,18	5,32	805,01	0,0096	0,0141	1,04		
	н/к*			Итого за пример пищи:	800		42,12	40,95	72,9	845,45	0,32	0,45	76,61	340	0	199,13	572,87	151,36	8,78	1731,5	0,0244	0,0084	1,12		
	н/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					31,23																

н/к* - полный комплект оборудования (УМ, миксер/блендер)
 об/к* - отгруженная оборудованная (УМ, миксер/блендер)

Группы пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг									
						Белки	Жиры	Углеводы	Значительная		B1	B2	С	Э	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F			
Завтрак	28	завулка	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100		0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0007	0,0007	0,01			
	ПК*	277	2 блюдо	Завтрак из рыбы	100		12,9	7,53	7,07	148,2	0,09	0,15	2,85	190	0,46	59,73	180,29	45,91	1,31	398,89	0,086	0,01386	0,4			
	об**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	100		21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0,1	1,49	19	0,18	39,07	180,91	51,21	0,89	381,81	0,12	0,013	0,56			
		52	завпир	Копченая запеченная	180		3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	0,13	30,3	18	0,03	19,5	113,52	42,38	19,08	989,3	0,039	0,001	0,054			
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0			
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0			
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012			
	ПК*			Итого за группы пищи:	630		20,95	13,96	91,23	585,88	0,432	0,364	39,23	208	0,49	143,78	503,31	162,24	23,65	1197,4	0,108	0,02176	0,478			
	об**			Итого за группы пищи:	630		29,45	10,23	87,66	571,98	0,432	0,304	37,87	37	0,21	123,12	603,83	167,54	23,13	1719,4	0,142	0,0214	0,536			
	об**			Доля суточной потребности в энергии, %						21,63																
Обед	29	завулка	Помидоры порционные	100		1,1	0,2	3,8	24,00	0,06	0,04	25	130	0	14	28	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02				
	47	1 блюдо	Суп из тыквы с зеленью	282		2,9	2,85	16,41	102,31	0,07	0,07	4,62	360	0	28,84	56,57	23,72	0,88	249,81	0,0025	0,0004	0,09				
	88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	100		20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,14	0,82	0	0	13,1	189,74	24,49	2,75	335,9	0,008	0	0,065				
	64	завпир	Мясорыбный салат с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	78	27,03	1,49	1,28	0	0	0				
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0				
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012				
			Итого за группы пищи:	882		34,72	26,69	115,04	850,09	0,34	0,481	31,72	528	0,13	98,7	393,11	115,14	7,43	989,49	0,0145	0,0028	0,187				
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,25																	

ПК* - полный комплект оборудования (УМК, мультимедиа)
 об** - отсутствие оборудования (УМК, мультимедиа)

Прочие пицци	№ рецептуры	Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества, мг										
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол, мкг	Д, кальциферол, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F									
Заправка	29	заправка	Помидоры порезанные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	29	130	0	14	26	20	0,9	290	0,002	0,0004	0,02										
	249	2 блюда	Помидоры ошпаренные с маслом и зеленью	210	16,97	24,61	31,13	416,03	0,17	0,1	0,2	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,0023	0,00718	0,02										
	89	2 блюда	Грибы (консерв.)	100	20,14	18,94	4,1	267,73	0,06	0,14	1,48	0	0	18,92	196,35	25,76	2,9	352,22	0,0076	0,00039	0,06										
	85	заправка	Сметанка ошпаренная с маслом	180	7,74	4,86	48,24	286,35	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	129	0	0	0										
	107	3 блюда	Сыр (жирностью 40%)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0	0	16	18	10	0,4														
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0										
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012										
	n/n**		Итого за прочие пицци:		590	21,43	25,37	74,41	618,69	0,3	0,174	29,28	160	0,33	74,33	294,26	74,57	4,22	588,54	0,0073	0,0158	0,032									
	o/o**		Итого за прочие пицци:		620	32,34	24,56	95,62	728,77	0,28	0,44	30,26	166	0,13	82,48	393,75	110,49	0,99	744,9	0,0128	0,00479	0,022									
	n/n**		Доля стимочной погрешности в энергии, %					21,75																							
	o/o**		Доля стимочной погрешности в энергии, %					21,16																							
	Обед	23	заправка	Ассорти из свежих овощей	100	0,4	0,1	2,8	17	0,04	0,04	17,5	70	0	16,5	34	17	0,75	243	0,001	0,0003	0,01									
144		1 блюдо	Суп куриный с грибами, помидорами и болгарским перцем	250	5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,35	0,0026	0,0004	0,81										
42		2 блюда	Завтрак мясная лепешка	100	20,79	21,33	8,36	309,3	0,08	0,11	1,51	40	0,12	27,78	183,95	24,36	2,27	209,7	0,005	0,002	0,04										
o/o**		126	2 блюда	Ефеспротина (салат)	100	15,9	32	5,2	372,8	0,5	0,17	1,2	10	0,49	35,01	204,09	31,87	2,08	357,98	0,003	0,02	0,01									
n/n**		218	заправка	Слоеный фарш №1 (калорийность мяса, фаста, морская, лук)	180	5,29	14,5	20,93	235,06	0,18	0,26	17,4	620	0,09	101,67	123,71	55,9	2,11	767,19	0,0071	0,0012	0,08									
o/o**		22	заправка	Рис ошпаренный с маслом	180	2,88	8,28	16,62	154,62	0,11	0,072	38,28	468	0,11	56,72	80,26	35,29	1,29	367,3	0,005	0,0007	0,036									
		114	сод. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,09	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0										
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	96,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0									
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,05	0,06	0,2	0	0	17	60	20,5	1,15	183,75	0,005	0,005	0,03									
n/n**			Итого за прочие пицци:		900	37,11	45,65	81,13	900,72	0,46	0,55	50,5	880	0,21	215,31	292,68	74,17	9,25	1679,1	0,0227	0,0119	0,95									
o/o**			Итого за прочие пицци:		900	29,61	50,1	73,86	883,18	0,51	0,422	71,07	678	0,8	177,66	557,37	161,07	8,25	1427,5	0,0186	0,0294	0,896									
o/o**			Доля стимочной погрешности в энергии, %					32,47																							

n/n** - полный комплект оборудования (УВМ, миксеры)
o/o** - отдельные образцы (УВМ, миксеры)

