

Управление Роспотребнадзора по
Костромской области

11. credentialed - certified - OK

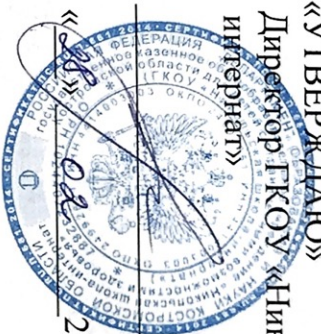
11. предметы - металл
платина, руб.



2020T

Директор ГКОУ «Никольская школа-интернат»

И.А. Жиркин



2020 г.

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

ГКОУ «Никольская школа-интернат»

Дата: понедельник
Искали: Ирина
Сектор: Оценки/Личный
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты, наименование, единица	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
183	Каши жидкая гречневая на св. молоке	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9	
3	Бульбона с мясом и сыром	90/10/30	14,51	17,69	45,94	404,6	0,01	0,21	109	0,26	272,4	180	15	0,29	
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого		550	23,67	30,7	106,1	799,6	0,22	1,88	174,2	0,65	467,38	428,55	115,63	3,47	
Обед															
71	Орнот севич	100	0,7	0,1	3,8	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5	
	Суп картофельный с рыбными консервами														
106/107	Котлета мясная	300/50	12,014	5,13	19,212	182	0,194	14,12	25,05	1,94	91,74	199,66	65,22	1,9	
268	Макаронные отварные	100	12,33	31,9	13	391	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9	
203	Компот из смеси сухофруктов	180	6,9	5,79	36,5	204	0,07		34,3	1	14,6	45,1	9,8	1	
349	Яблоко	200	0,662	0,09	32	133	0,016	0,726		0,508	32,48	22,44	17,46	0,698	
338		200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4	
Итого		1130	33,406	43,81	124,112	1016	0,71	43,946	100,05	7,148	225,82	477,6	176,38	10,398	
Полдник															
434	Булочка "Молочная"	40	3,7	0,79	18,76	96,8	0,06	0,1	2,4	0,58	24,16	41,36	14,64	0,58	
359	Кисель из ягод	200	0,43	0,12	38,62	158	0,006	4,44		0,12	20,66	18,5	4,86	0,25	
Итого		240	4,13	0,91	57,38	254,8	0,066	4,54	2,4	0,7	44,82	59,86	19,5	0,83	
Ужин (1)															
258	Мясо духовое	200	16,4	31,35	17,1	443	0,44	6		3,5	34,3	207	49	3,3	
	Салат из белокочанной капусты	120	1,57	3,9	7,76	72,5	0,03	20,5		10	30	34	18,1	0,56	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,044	4		0,4	40	24	18	0,8	
Итого		520	18,57	35,65	57,46	651,9	0,514	30,5		13,9	104,3	265	85,1	4,66	
Ужин (2)															
386	Кефир	200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
Итого		200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
Хлеб															
Хлеб пшеничный на день д/г	50	3,75	1,45	25,5	132										
Хлеб ржаной на день д/г	120	7,92	1,32	49,2	247										
Итого за день:															
		97,246	118,84	427,752	3198,3	1,59	82,266	316,65	22,398	1082,32	1621,63	424,61	19,558		

День: вторник
Исследование: корма
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Проба пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав					Минеральный состав				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
219	Суп-пюре из творога со сметаной	200/20	31	15.62	48.97	451.4	0.12	0.94	105.4	4.2	402	448.2	52.4	1.09		
1	Масло сливочное	90/10	6.83	9.86	45.94	303.6			40	0.11	2.4	3		0.02		
382	Кефир с молоком	200	4.08	3.5	17.58	119	0.56	1.6	24.4	4.31	152.2	124.6	21.3	0.478		
Итого		520	41.91	28.98	112.49	874	0.68	2.54	169.8	4.31	556.6	575.8	73.7	1.588		
Обед																
23	Салат из св. помидор с луком	100	1.1	6.1	4.57	77.7	0.05	18		0.54	17.73	31.8	17.46	0.83		
96	Рисовый суп "Ленинградский"	300	2.4	6.1	14.38	128.7	0.111	10.05		2.82	35	68.07	29.01	1.11		
ПР	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04		0.72	0.02		
260	Тушеный картофель (на гарнир)	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92		2.6	20	128.62	22.39	2.21		
139	Каша гречневая	200	4.08	7.36	15.78	154	0.06	34.16		3.9	117.5	81.38	41.7	1.66		
348	Конфит из яблок	200	0.35	0.08	29.9	122	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45		
318	Грибы	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10		0.8	38	32	24	4.6		
Итого		1108	19.58	49.63	88.41	898.4	0.563	73.16	8.6	10.76	235.59	361.23	143.4	10.88		
Подлив																
426	Бульон с говядиной, овощная	50	3.3	7.18	20.6	160	0.08	0.02		2.4	10.65	38.4	14.1	0.7		
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	2.4	240	180	28	0.2		
Итого		250	9.1	12.18	30.2	267	0.16	2.62	40	2.4	250.65	218.4	42.1	0.9		
Ужин (1)																
70	Омлет соевый	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.5		0.1	23	24	14	0.6		
234	Котлета рыбная	100	11.8	14.05	14.5	212.7	0.07	0.6	44.9	4.65	67.5	171.3	37.7	1.34		
125	Картофель отварной	200	3.85	7.5	26.65	200	0.2	27.5	38.1	0.29	26	106.3	38.7	1.56		
389	Сок клюквенный	200	1		20.2	84.8	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8		
Итого		600	17.45	21.65	63.05	527.5	0.31	35.6	83	5.24	130.5	315.6	98.4	6.3		
Ужин (2)																
386	Ржаная каша	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2		
Итого		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2		
ПР																
Хлеб пшеничный на день д/с		50	3.75	1.45	25.5	132										
Хлеб ржаной на день д/с		120	7.92	1.32	49.2	247										
Итого за день:			105.51	120.21	377.25	3043.9	1.753	114.52	341.4	22.71	1441.34	1655.03	385.6	19.868		

Дети: сред
Несели: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
210	Омлет картофельный	200	19	24.1	3.6	302	0.14	0.35	439.3	1.02	139.5	303	21.3	3.5		
6	Вутерброд с колбасой	90/55	13.23	20.96	46.69	432.1	0.11		45	0.26	16.9	92	11	0.87		
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41		
Итого		545	33.75	46.41	66.19	815.1	0.29	1.68	494.3	1.28	283	487.8	47.7	4.78		
Обед																
71	Протидор свежий	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5		0.7	14	26	20	9		
123	Суп молочный с овсянкой	300	5.91	6.06	21	164.1	0.147	12.84	42	0.18	206.8	192.3	45.9	1.05		
265	Плов рисовый (со свиной)	200	16.8	31.6	36.5	419	0.52	1.7		3.64	16.56	232.8	52.9	2.4		
348	Компот из фруктов	200	0.78	0.05	27.7	115	0.02	0.6		0.8	32.3	21.9	17.6	0.48		
338	Апельсин	200	1.6	0.35	40.2	179	0.07	104		0.35	61	40	22.6	0.52		
Итого		1000	26.19	38.26	129.2	899.1	0.817	136.64	42	5.67	330.66	513	159	13.45		
Подливка																
440	Борщ "Горюха"	50	6.54	3.03	19.34	131	0.07	0.09	22	0.65	37.9	70	17.3	0.76		
379	Котлетный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13		
Итого		250	9.74	5.73	35.34	231.6	0.11	1.39	42	0.65	163.7	160	31.3	0.89		
Ужин (1)																
67	Винегрет овощной	120	1.7	12.05	8.7	150	0.05	11.56		5.4	37.5	51.9	23.4	1		
289	Рис с курицей	200	14.64	12.2	18.4	237.7	0.1	17.4	24	2.23	32.7	157.8	41.14	2.1		
389	Салат персиковый	200	1	25.4	105.6	0.04	8		1.6		40	36	20	0.4		
Итого		520	17.34	24.25	52.5	493.3	0.19	36.96	24	9.23	110.2	245.7	84.54	3.5		
Ужин (2)																
386	Винегрет	200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36		236	201	34	0.2		
Итого		200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36	0	236	201	34	0.2		
Хлеб																
ПП	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3.75	1.45	25.5	132										
ПП	Хлеб ржаной на день д/г	120	7.92	1.32	49.2	247										
Итого за день:			104.29	122.42	365.13	2914.1	1.477	177.97	638.3	16.83	1123.56	1607.5	356.54	22.82		

День: четверг
 Имя: Ирина
 Сестра: Ирина
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
181	Каша жидкая манная на сг. молоке	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5		
3	Бутерброд с маслом и сыром	90/10/30	14,51	17,69	45,94	404,6	0,01	0,21	109	0,26	272,4	180	15	0,29		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	119	0,56	1,6	24,4	152,2	124,6	21,3	0,478			
Итого		550	24,7	31,91	105,88	814,6	0,65	2,98	191,4	0,78	558,67	422,79	56,6	1,268		
Обед																
29	Салат из свежих овощей	120	1,31	7,25	4,5	88,7	0,04	15,9		0,66	30,51	42,75	22,6	0,8		
97	Суп картофельный с картофелем	300	2,8	3,4	20,2	136,8	0,16	14,4		1,53	36,54	93,27	37,68	1,44		
239/331	Тертый рыбный с соусом	100/50	12,4	12,08	17,6	228,8	0,11	2,16	27,75	5,1	95,7	183,6	30,5	0,94		
171	Резан. Компот из черники	180	10	10,7	44,8	291	0,24		45	0,56	29,7	236,6	158,1	5,3		
348	Рисовый	200	0,35	0,11	23,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45		
338	Рисовый	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4		
Итого		1150	27,66	34,34	130,31	937,7	0,614	52,91	72,75	8,52	244,77	590,68	284	13,33		
Полдник																
17	Конфета	25	0,55	1,925	19	95,65										
17	Вафли	10	0,55	2,7	6,1	51										
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
Итого		235	1,23	4,645	40,3	208,65	0	2,83	2,4	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
Ужин (1)																
Варианты																
29/230	Творожный в соусе с овощами	200	17,8	13,82	17,2	264	0,19	11,61	50	1,5	78,72	186,6	44,6	4,05		
73	Икра рыбная	100	2,7	5,9	14,5	113,8	0,04	4,7		14,8	90,9	55,8	18,1	0,74		
389	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	8	0,2	18	13	11	0,3		
Итого		500	21,9	19,92	58,1	497,8	0,31	96,31	58	1,65	187,62	255,4	73,7	5,09		
Ужин (2)																
386	Кефир	200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
Итого		200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
Хлеб																
17	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3,75	1,45	25,5	132										
17	Хлеб ржаной на день д/г	120	7,92	1,32	49,2	247										
Итого за день:			92,96	98,585	417,29	2934,75	1,654	156,43	364,55	25,81	1245,26	1453,27	444,7	20,248		

Дата: 12.12.2018
Исследования: ЛЕЖА
Секция: ОСНОВНОЙ

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
223	Запеканка из творога со стручковым горошком	210/20	30,69	13,22	58,8	467	0,13	0,99	136,5	0,87	410,7	451,8	55,77	1,35		
1	Вутерброд с мясом свиным	90/10	6,83	9,86	45,94	303,6			40	0,11	2,4	3		0,02		
209	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
Итого		570	45,8	30,38	121,02	934,2	0,2	2,29	296,5	1,22	560,9	621,6	74,57	2,5		
Обед																
71	Отруби сеяный	100	0,7	0,1	3,8	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5		
88	Шницель из св. мяса с картофелем	300	2,12	5,94	9,5	107,7	0,07	18,93		2,82	59,1	58,8	26,55	0,99		
ПР	Сметана 15%	8	0,21	1,2	0,29	13	0,002	0,03	8,6	0,02	7,04		0,72	0,02		
295	Котлета рубленная из говяжьего фарша с картофелем	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42		
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,242	49,3	115,5	37	1,35		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	133	0,016	0,726		0,508	32,48	23,44	17,46	0,698		
341	Макарон	200	1,4	0,35	39,1	170	0,1	66,1		0,35	62,6	30	19,1	0,17		
Итого		1108	24,482	43,48	127,45	1006,7	0,518	115,926	100	6,94	283,06	355,28	135,63	5,148		
Полдник																
428	Булочка "Шоколадная"	50	4,18	1,6	22,4	120	0,08			1,1	11,25	38,4	16,2	0,73		
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого		250	9,98	6,6	32	227	0,16	2,6	40	1,1	251,25	218,4	44,2	0,93		
Ужин (1)																
ПР	Зеленый горошек	100	3,1	0,09	8,4	49										
291	Плов рисовый из говяжьего фарша	200	18	8,95	36,5	299	0,15	6,5	28	0,55	36,1	189,3	54	1,9		
389	Сок мультифруктовый	200			24	96	0,06	50	8	0,08	16	26	20	0,54		
Итого		500	21,1	9,04	68,9	444	0,21	56,5	36	0,63	52,1	215,3	74	2,44		
Ужин (2)																
386	Рисовая	200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого		200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3,75	1,45	25,5	132										
ПР	Хлеб ржаной на день д/г	120	7,92	1,32	49,2	247										
Итого за день:			118,832	97,27	432,47	3088,9	1,128	177,916	512,5	9,89	1395,31	1594,58	356,4	11,218		

День: суббота
 Период: первая
 Сезон: осенне-линейный
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт питания, наименование, группа	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
212	Омлет с колбасой	200	19,9	27,64	3,41	412,3	0,2	0,28	3,56	0,91	118,1	303,02	24,85	3,42	
2	Бутерброд с повидлом	90/30	6,98	9,86	67,42	290,6		0,72	40	0,35	6	8,4	2,7	0,14	
382	Каша с молоком	200	4,08	3,5	17,58	119	0,56	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,478	
Итого		520	30,96	41	88,41	821,9	0,76	2,6	420,4	1,26	276,3	436,02	48,85	4,038	
Обед															
Кус-куз	консервиров	100	22		11,2	52			43				50		
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,3	19,84	177,9	0,27	7		2,91	51,2	105,7	42,7	2,5	
234	Биточки рыбные	100	11,8	14,05	14,5	232,7	0,07	0,6	44,9	4,65	67,5	171,3	37,7	1,34	
203	Макароны отвар	180	6,9	5,79	36,5	204	0,07		34,3	1	14,6	45,1	9,8	1	
348	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,9	122	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	
338	Гречка	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		0,8	38	32	24	4,6	
Итого		1080	48,44	26,82	132,54	882,6	0,47	60,6	79,2	9,44	191,62	423,46	122,32	9,89	
Полдник															
ПР	Печенье	35	5,11	8,33	67,34	171,5			4,44						
359	Кисель из ягод	200	0,43	0,12	38,62	158	0,006		4,44		0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
Итого		235	5,54	8,45	105,96	329,5	0,006		4,44	0	0,12	20,66	18,5	4,86	0,25
Ужин (1)															
52	Салат из свежих овощей	120	1,7	7,2	9,9	111	0,02	8		3,24	42,6	48,76	24,8	1,59	
278/330	Тертый (1 вар)	80/50	15,6	18,4	15,2	293	0,24	1,75	22,8	1	53,6	109,4	35,36	6,1	
143	Резанная капуста	200	3,4	21	16,3	270,5	0,11	23,9	87,6	3,8	70,8	85,7	31	1,14	
389	Сок виноградно-яблочный	200			30	120	0,04	7		1,3	39	37	19	0,3	
Итого		650	20,7	46,6	71,4	794,5	0,41	40,65	110,4	9,34	206	280,86	110,16	9,13	
Ужин (2)															
386	Вареники	200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36		23,6	201	34	0,2	
Итого		200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36	0	23,6	201	34	0,2	
Хлеб пшеничный на день д/г			50	3,75	1,45	25,5	132								
Хлеб ржаной на день д/г			100	6,6	1,1	41	206								
Итого за день:			121,59	130,42	472,01	3262,5	1,716	109,59	646	20,16	930,58	1654,21	320,19	23,508	

Дети: Исходные
Исследования
Сезон: Осенне-Зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
182	Каша жидкая пшеничная на се- молочке	220	7,31	10,98	49,18	325	0,14	1,17	58	0,69	162,56	241,51	36,51	0,97			
6	Вутерфрод с кофеиной	90/55	13,23	20,96	46,69	432,1	0,11		45	0,26	16,9	92	11	0,87			
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28			
Итого		565	20,61	31,96	110,87	817,1	0,25	1,2	103	0,95	190,56	336,31	48,91	2,12			
Обед																	
73	Икра рыбная Суп	100	2,7	5,9	14,5	113,8	0,04	4,7		14,8	90,9	55,8	18,1	0,74			
98	"Крестьянский" с крупой	300	1,78	5,9	7,3	91,5	0,05	11,9		2,76	43,05	40,3	17,01	0,69			
274	Зразы рыбные (из сайкины)	100	7,38	17,9	8,98	227	0,19	3,51	24,93	2,63	39,35	95,88	16,32	5,97			
145	Картофель тушеный с луком	200	4,1	14,1	28,14	260	0,2	23,98	16	5,66	44,26	112,9	38,22	1,62			
348	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45			
338	Баклаж	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2			
Итого		1100	19,31	44,91	124,53	982,7	0,564	64,54	40,93	26,92	253,88	373,34	190,77	10,67			
Полдник																	
TPP	Варени	35	1,93	9,45	21,35	178,5											
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2			
Итого		235	7,73	14,45	30,95	285,5	0,08	2,6	2,4	0	240	180	28	0,2			
Ужин (1)																	
268	Шницель мясной	100	12,33	31,9	13	391	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9			
139	Каша гречневая	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66			
70	Огурец соевый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6			
389	Сок яблочный	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	14,8		0,4	34	36	12	0,6			
Итого		600	14,53	32,4	37,5	501	0,37	22,5		3,7	95	217,4	77,9	3,1			
Ужин (2)																	
386	Кефир	200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2			
Итого		200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2			
TPP	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3,75	1,45	25,5	132											
TPP	Хлеб ржаной на день д/г	120	7,92	1,32	49,2	247											
Итого за день:			79,65	131,49	386,55	3062,3	1,344	92,24	186,33	31,57	1019,44	1489,7	373,58	16,29			

Дети: дошкольник

Пол: мальчик

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты питания, наименование, единица	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
182	Каша жидкая геркулесовая на св. молоке	220	7.82	12.83	44.25	325	0.21	1.17	58	0.71	153.06	230.31	60.66	1.74			
3	Варенье с малиной и сыром	90/10/35	14.51	17.69	45.94	404.6	0.01	0.21	109	0.26	272.4	180	15	0.29			
379	Кофеинатый напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13			
Итого		555	25.53	33.22	106.19	830.2	0.26	2.68	187	0.97	551.26	500.31	89.66	2.16			
Обед																	
71	Овощи свежие	100	0.7	0.1	3.8	12	0.04	4.9		0.1	17	30	14	0.5			
99	Суп из овощей	300	1.9	6	11	114.3	0.09	12.45		2.8	41.8	59.13	25	0.93			
234	Котлета рубленая	100	11.8	14.05	14.5	232.7	0.07	0.6	44.9	4.65	67.5	171.3	37.7	1.34			
333	Сыр сырный с томатом и луком	50	1	2.9	4	46.2	0.01	1.2	17.3	0.17	16.8	19	6	0.3			
304	Рис	180	4.3	5.7	44	219.6	0.03			0.34	1.6	73.1	19.6	0.63			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.662	0.09	32	133	0.016	0.726		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698			
338	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20		0.4	32	22	18	4.4			
Итого		1130	21.162	29.64	128.9	851.8	0.116	39.876	62.2	8.968	209.18	397.97	137.76	8.798			
Полдник																	
415	Крепкий чай с лимоном	50	3.54	6.57	27.87	185	0.06		9	2.26	9.7	37.5	12.2	0.64			
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.2	4.4	2.4	0.36			
Итого		250	3.67	6.59	43.07	247	0.06	2.83	9	2.27	23.9	41.9	14.6	1			
Ужин (1)																	
259	Жареное мясо, с картофелем, с соусом	200	14	23.7	19	437.7	0.42	7.7		3.5	32.8	206	49	3.5			
23	Салат из св. помидор с луком	120	1.32	7.33	5.5	93.2	0.06	21.7		0.65	21.3	38.2	21	1			
389	Сок грушевый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.044	4		0.4	40	24	18	0.8			
Итого		520	15.92	31.43	57.1	667.3	0.524	33.4		4.55	94.1	268.2	88	5.3			
Ужин (2)																	
386	Резанная	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2			
Итого		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2			
Хлеб пшеничный на день, д/г																	
ПР	Хлеб пшеничный на день, д/г	50	3.75	1.45	25.5	132											
ПР	Хлеб ржаной на день, д/г	120	7.92	1.32	49.2	247											
Итого за день:			83,752	108,65	418,36	3073,3	1,2	79,386	298,2	16,758	1126,44	1392,38	358,02	17,458			

Дети: ЛЕОНИД
Неделя: ЛЕОРА
Секс: ОБОИ-ЛИНИИ
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
222	Пудинг творожный со сметаной	200/20	28,5	12,3	72,9	506,6	0,16	0,97	131,1	0,97	399,1	141,8	59,4	1,8			
1	Вареники с мясом	90/15	6,83	9,86	45,94	303,6			40	0,11	2,4	3		0,02			
209	Рисовый суп	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1			
382	Каша с молоком	200	4,08	3,5	17,58	119	0,56	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,478			
Итого		525	44,49	30,26	136,7	992,2	0,75	2,57	295,5	1,32	575,7	346,2	85,5	3,298			
Обед																	
71	Помидор с супом	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5		0,7	14	26	20	9			
123	Суп молочный с овощами	300	5,91	6,06	18	164,1	0,147	12,84	42	0,18	206,8	192,3	45,9	1,05			
268	Витаминный салат	100	12,33	21,9	13	291	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9			
203	Макаронный суп	180	6,9	5,79	36,5	204	0,07		34,3	1	14,6	45,1	9,8	1			
348	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,9	122	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45			
338	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2			
Итого		1080	29,59	35,03	143,2	995,1	0,707	54,54	117	5,96	309,72	496,16	219,72	14,6			
Полдник																	
378	Печенье	35	5,11	8,33	67,34	171,5											
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41			
Итого		235	6,63	9,68	83,24	252,5	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41			
Ужин (1)																	
70	Орехи соевые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6			
260	Гуашь мясной (на сливках)	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		2,6	20	128,62	22,39	2,21			
125	Картофель отварной	200	3,85	7,5	26,65	200	0,2	27,5	38,1	0,29	26	106,3	38,7	1,56			
389	Сок морковный	200			24	96	0,06	50	8	0,08	16	26	20	0,54			
Итого		600	15,29	35,79	55,24	615	0,56	81,92	46,1	3,07	85	284,92	95,09	4,91			
Ужин (2)																	
386	Волокно	200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36	0	236	201	34	0,2			
Итого		200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36	0	236	201	34	0,2			
Хлеб																	
Итого	Хлеб пшеничный на день, кг	50	3,75	1,45	25,5	132											
Итого	Хлеб ржаной на день, кг	100	6,6	1,1	41	206											
Итого за день:			111,95	118,31	492,08	3288,8	2,127	141,66	504,6	10,35	1333,02	1421,08	449,71	23,418			

День: среда
 Неделя: лето
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
211	Омлет с сыром	200	23.9	33.2	3.4	383.6	0.13	0.43	484	1.1	348.7	416.3	29.1	3.7	
2	Вутрофил с помидором	90/30	6.98	9.86	67.42	290.6		0.72	40	0.35	6	8.4	2.7	0.14	
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13	
Итого		530	34.08	45.76	86.82	774.8	0.17	2.45	544	1.45	480.5	514.7	45.8	3.97	
Обед															
24	Салат из св. помидор, огурцов, лука	120	1.16	7.3	4.4	84.8	0.05	9.9		0.5	22.8	40.7	19.3	0.9	
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.9	13.12	124.5	0.06	12.81		2.9	59.7	65.5	31.35	1.5	
ПР	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04	0.72	0.72	0.02	
238	Хлебная рубленая	100	13.5	9.6	7.3	169	0.06	2.3	58.8	0.52	53.8	162.3	31	0.75	
171	Гречка	180	10	10.7	44.8	291	0.24		45	0.56	29.7	236.6	158.1	5.3	
348	Компот из фруктов	200	0.78	0.05	27.7	115	0.02	0.6		0.8	32.3	21.9	17.6	0.48	
338	Настоящий	200	1.8	0.2	19	90	0.08	20		2.2	40	68	32	1.2	
Итого		1108	29.65	34.95	116.61	887.3	0.512	45.61	112.4	7.5	245.34	595	290.07	10.13	
Полдник															
410/468	Ватрушка с творогом	50	6.4	3.8	20.3	140.3	0.06	0.03	23.6	0.67	35.3	62.6	15	0.63	
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40		240	180	28	0.2	
Итого		250	12.2	8.8	29.9	247.3	0.14	2.63	63.6	0.67	275.3	242.6	43	0.83	
Ужин (1)															
45	Салат из брокколи и капусты	120	1.57	3.9	7.76	72.5	0.03	20.5		10	30	34	18.1	0.56	
289	Рыба из лосося	200	14.64	12.2	17.3	237.7	0.1	17.4	24	2.23	32.7	157.8	41.14	2.1	
389	Сок виноградный	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	80	8	0.2	18	13	11	0.3	
Итого		520	17.61	16.3	51.46	430.2	0.21	117.9	32	12.43	80.7	204.8	70.24	2.96	
Ужин (2)															
386	Кефир	200	5.8	5	8	97	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2	
Итого		200	5.8	5	8	97	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2	
ПР	Хлеб пшеничный на день 47	90	6.75	2.61	45.81	237.6									
ПР	Хлеб ржаной на день 47	120	7.92	1.32	49.2	247									
Итого за день:			114.01	114.74	387.8	2921.2	1.112	169.99	792	22.05	1321.84	1737.1	477.11	18.09	

Дети: 36300
 Женщины: 10000
 Мужчины: 10000
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Продукт, наименование, единица	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каши жидкая пшеничная на св. молоке	220	7,31	10,98	49,18	325	0,14	1,17	58	0,69	162,56	241,51	36,51	0,97	
6	Вареное картофель	90/55	13,23	20,96	46,69	432,1	0,11		45	0,26	16,9	92	11	0,87	
382	Каша с молоком	200	4,08	3,5	17,58	119	0,56	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,478	
Итого		565	24,62	35,44	113,45	876,1	0,81	2,77	127,4	0,95	331,66	458,11	68,81	2,318	
Обед															
43	Салат из овощей	120	3,11	8,9	3,88	107,8	0,05	20,7	35,5	3,5	39,9	59,8	18,05	1,04	
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,3	19,84	177,9	0,27	7		2,91	51,2	105,7	42,7	2,5	
295	Котлета рубленая из говяжьего фарша	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42	
333	Сосиски с томатом и луком	50	1	2,9	4	46,2	0,01	1,2	17,3	0,17	16,8	19	6	0,3	
304	Рис	180	4,3	5,7	44	219,6	0,03			0,34	1,6	73,1	19,6	0,63	
348	Компот из черешни	200	0,35	0,11	23,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	
338	Труха	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		0,8	38	32	24	4,6	
Итого		1150	31,45	53,91	131,39	1131,9	0,504	40,39	144,2	10,89	223,36	399,6	148,27	10,94	
Полдник															
434	Булочка	40	3,7	0,79	18,76	96,8	0,06	0,1	2,4	0,58	24,16	41,36	14,64	0,58	
359	Кисель из ябл.	200	0,43	0,12	38,62	158	0,006	4,44		0,12	20,66	18,5	4,86	0,25	
Итого		240	4,13	0,91	57,38	254,8	0,066	4,54	2,4	0,7	44,82	59,86	19,5	0,83	
Ужин (1)															
290/331	Бройлер-цурленок тушеный в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01	
311	Картофель в масле	200	4,7	5	26,3	168,8	0,18	21,55		0,23	80	130	37,2	1,2	
73	Мясо курицы	100	2,7	5,9	14,5	113,8	0,04	4,7		14,8	90,9	55,8	18,1	0,74	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		600	20,34	21,02	64,51	520,4	0,29	32,34	37,5	16,21	224,77	293,33	78,4	5,75	
Ужин (2)															
386	Резина	200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
Итого		200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
Хлеб пшеничный на день, кг															
ПП	Хлеб пшеничный на день, кг	50	3,75	1,45	25,5	132									
ПП	Хлеб ржаной на день, кг	100	6,6	1,1	41	206									
Итого за день:															
		96,69	118,83	441,63	3219,2	1,71	80,64	351,5	28,75	1072,61	1676,9	342,98	200,038		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
219	Сырники из творога со сметаной, молоко, сливки, сахар, яйца, мука, масло	200/20	31	15.62	48.97	451.4	0.12	0.94	105.4	4.2	402	448.2	52.4	1.09	
1	Сливочный суп с картофелем	90/10	6.83	9.86	45.94	303.6			40	0.11	2.4	3		0.02	
209	Яблоко запеченное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100	0.24	22	76.8	4.8	1	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13	
Итого		560	46.11	32.78	111.19	918.6	0.19	2.24	265.4	4.55	552.2	618	71.2	2.24	
Обед															
ПР	Курица, консервированная	100	22		11.2	52		43				50			
88	Пюре из картофеля, с маслом	300	2.12	5.94	9.5	107.7	0.07	18.93		2.82	59.1	58.8	26.55	0.99	
ПР	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04	0.72	207	49	3.3
258	Мясо тушеное	200	14.4	31.35	17.1	443	0.44	6		3.5	34.3	207	49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.662	0.09	32	133	0.016	0.726		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698	
341	Макарини	200	1.4	0.35	39.1	170	0.1	66.1		0.35	62.6	30	19.1	0.17	
Итого		1008	40.792	38.93	109.19	918.7	0.628	134.786	8.6	7.198	195.52	369.24	112.83	5.178	
Полдник															
424	Булочка "Топкиш"	50	3.64	6.26	21.96	159	0.6		2	2.33	9.9	35	13.7	0.65	
342	Компот из фруктов	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	
Итого		250	3.8	6.42	49.86	273.6	0.61	0.9	2	2.41	24.08	39.4	18.84	1.6	
Ужин (1)															
42	Салат "Оливье"	120	2.1	7.4	11.1	119.4	0.1	15.7		3.3	19.1	56.8	22.5	0.9	
240/233	Фрикадельки рыбные	100/50	8.35	3	8.1	92.5	0.08	0.9	26.1	0.4	47.9	119.7	27.5	0.66	
203	Макаронные отварные	180	6.9	5.79	36.5	204	0.07		34.3	1	14.6	45.1	9.8	1	
389	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.044	4	0.4	40	24	18	0.8		
Итого		650	17.95	16.59	88.3	552.3	0.294	20.6	60.4	5.1	121.6	245.6	77.8	3.36	
Ужин (2)															
386	Бюффе	200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36		23.6	201	34	0.2	
Итого		200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36	0	23.6	201	34	0.2	
ПР	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3.75	1.45	25.5	132									
ПР	Хлеб ржаной на день д/г	100	6.6	1.1	41	206									
Итого за день:			124.602	102.27	432.24	3097.2	1.792	159.826	372.4	19.258	1129.4	1473.24	314.67	12.578	

Дети: подростки
 Неизл.: подростки
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты питания, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
181	Капша жидкая на суп молоке	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5		
6	Бутерброд с колбасой	90/55	13,23	20,96	46,69	412,1	0,11		45	0,26	16,9	92	11	0,87		
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13		
Итого		565	22,54	34,38	105,05	821,7	0,23	2,47	123	0,78	276,77	300,19	45,3	1,5		
Обед																
ПР	Курица копченая	100	22		11,2	52		43				50				
97	Суп картофельный	300	2,81	3,4	20,2	136,8	0,16	14,4		1,53	36,5	93,3	37,7	1,44		
263	Рис из солины	180	12	31	17,7	388,8	0,41	6,3		4,2	22,1	179,1	45,1	2,2		
348	Компот из черешни	200	0,35	0,11	23,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45		
338	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2		
Итого		980	40,16	35,51	114,71	868	0,654	84,15	0	6,8	94,92	390,86	183,92	5,29		
Полдник																
ПР	Варен	35	1,9	9,45	21,35	178,5										
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого		235	7,7	14,45	30,95	285,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
Ужин (1)																
235/233	Шницель рубный, картофельный	100	12,6	13,9	8,3	209	0,06	3,7	51	5,3	64,9	200,7	35,25	2,8		
304	Рис	180	4,3	5,7	44	219,6	0,03			0,34	1,6	73,1	19,6	0,63		
ПР	Зеленый горошек	100	3,1	0,09	8,4	49										
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого		580	21	19,69	80,9	562,4	0,11	7,7	51	5,84	80,5	287,8	62,85	6,23		
Ужин (2)																
386	Рыбешка	200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого		200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный на день з/г*	50	3,75	1,45	25,5	132										
ПР	Хлеб ржаной на день з/г*	120	7,92	1,32	49,2	247										
Итого за день:			108,87	111,8	414,71	3016,6	1,114	97,52	254	13,42	940,19	1342,85	348,07	13,42		
Среднее за 2 недели			101,4	117,2	421,7	3094,8					1180,34	1713,48				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов), (под редакцией М.П. Мотыгина и В.А. Тугельна - М.: Делит плюс, 2015. - 544с.)