

Основное меню для организованного питания детей, 12 лет и старше, зимний-летний период.
МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Утвердил: директор _____ Лютикова А.А.
дата 31.08.2026г (приказ № 76-О



1-я неделя/1, понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	гглеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 139	Суп картофельный с горохом	0,25	6,15	3,22	22,52	132	181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,67	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,76
	I-516	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	8,53	5,6	29,11	198	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27		773,15	1,9	34,08	51,3
3	I - 305	Котлета куриная	0,15	12,98	11,59	10,49	204,95	520,88	0,54	0,13	10,13	0	35,58	129	202,24	3,27	1225,83	0,49	41,13	124,92
4	I - 576	Свежие овощи (огурец/помидор)	0,06	0,48	0,06	1,02	8	4	0,03	0,02	5,5	2,20	23,05	28	13,3	0,6	139,05	0	0,45	4,65
4	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,30	0,60	20,50	87	0,50	0,09	0,04	0	0	17,50	79	23,50	1,95	122,50	2,50	25	17,50
5	I- 1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	I - 707	Сок	0,2	0,6	0	34	132	100	0,04	0,08	12	0	18	0	8	1,8	304	20	4	44
		Итого по группе	0,91	32,70	24,40	118,73	710,06	1005,14	1,15	0,51	40,09	2,89	190,69	513,84	324,15	10,20	3181,02	28,05	129,40	284,38

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	гглеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Ma	Fe	K	Se	I	F
Обед	0,91	32,7	24,4	118,73	710,06	1005,14	1,15	0,51	40,09	2,89	190,69	513,84	324,15	10,2	3181,02	28,05	129,4	284,38
Итого за день	0,91	32,7	24,4	118,73	710,06	1005,14	1,15	0,51	40,09	2,89	190,69	513,84	324,15	10,2	3181,02	28,05	129,4	284,38

1-я неделя / 2, вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	гглеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	I	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	-I	18	19	20	21
Обед																				
1	I - 50 2	Салат из свеклы с сол. огурцом и р/м	0,1	1,44	6,77	6,68	94	7,2	0,02	0,02	8,5	0	30,35	39,83	18,8	1,07	219,65	0,61	4,42	14
2	I- 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,25	6,53	5,25	20,25	150	187,63	0,1	0,1	5,83	0,1	28,56	286,26	29,89	0,99	444,8	0,16	22,43	62,25
3	II - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,12	13,39	9,43	4,01	151	46,32	0,08	0,12	0,27	0,17	89,96	222,33	42,85	0,84	305,28	16,54	143,92	520,44
4	I - 520.	Пюре картофельное	0,18	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
5	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	I-1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
7		Итого по группе	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	гглеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
--------	----------	-------	------	----------	-----------	---	----	----	---	---	----	----	----	----	---	----	---	---

Обед	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74
Итого за день	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74	172,38	7,33	2133,83	24,71	231,45	672,74

1-я неделя/3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда	лищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1-124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,25	5,69	5,92	7,73	114	207,65	0,07	0,1	20,81	0,1	60,2	272,49	33,78	1,02	491,1	0,27	22,98	58,46
2	1- 437	Гуляш из кури	0,1	12,55	15,48	4,1	203	437	0,28	2,08	11,09	1,34	24,83	324,43	20,04	8,82	291,4	42,44	30,8	243,24
3	1- 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	6,75	8,71	30,43	226	55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,75	161,15	107,91	3,62	203,14	5,34	64,2	12,48
4	1- 576	Гарнир из свежих овощей	0,06	0,48	0,06	1,02	8	5	0,02	0,02	2,5	0	23	24	14	0,6	141	0	0	0
5	1-1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	1-10.12	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	1-634	Компот из ягод (вишни)	0,2	0,12	0,03	11,57	47,7	3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0,22	3,74
Итого по группе			0,89	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	16,88	1392,94	53,55	144,8	342,67
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,89	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	16,88	1392,94	53,55	144,8	342,67
Итого за день			0,89	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83	213,05	16,88	1392,94	53,55	144,8	342,67

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1- 143.	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,25	6,53	5,25	20,25	150	187,63	0,1	0,1	5,83	0,1	28,56	286,26	29,89	0,99	444,8	0,16	22,43	62,25
2	1 - 305	Котлета куриная	0,17	12,98	11,59	10,49	204,95	520,88	0,54	0,13	10,13	0	35,58	129	202,24	3,27	1225,83	0,49	41,13	124,92
3	1 - 576.	Гарнир из кукурузы	0,1	1	0	5,5	25	0	0	0,01	2,43	0	2,69	25,7	4,5	0,18	90	0	0	2
4	1 - 520.	Рис отварной	0,23	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
5	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	1-1011	Хлеб пшеничный с	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
7	1-634	Компот из кураги	0,2	0,22	0,09	11,59	50	3,74	0,01	0,01	0	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0,22	3,74
Итого по группе			0,85	31,33	26,37	100,26	766,95	774,84	0,94	0,43	24,58	0,79	140,22	650,38	300,4	8,14	2722,78	8,05	124,24	265,22
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед		0,85	31,33	26,37	100,26	766,95	774,84	0,94	0,43	24,58	0,79	140,22	650,38	300,4	8,14	2722,78	8,05	124,24	265,22	
Итого за день		0,85	31,33	26,37	100,26	766,95	774,84	0,94	0,43	24,58	0,79	140,22	650,38	300,4	8,14	2722,78	8,05	124,24	265,22	

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph Mg	Fe	K	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 16	17	18	19	20	21	
Обед																				
1	1-110	Борщ со сметаной	0,256	3,02	3,77	7,01	85	189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,46	27,18	1,15	448,09	0,46	28,32	37,84
2	1 - 520.	Пюре картофельное	0,23	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
3	93	Гуляш из говядины	0,175	22,5	19,9	7	298	0,011	0,04	0,09	0,5	0,01	18,05	13,63	26,81	2,8	46,07	0,28	7,05	1,74

4	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	1-1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	1-638	Компот из ягод	0,2	0,54	0,08	23,86	95	2,4	0,02	0,01	0	0	21,96	17,2	8,17	0,47	212,3	0	0,34	0
Итого по группе			0,961	36,88	33,28	101,89	865	258,651	0,42	0,36	17,73	0,7	163,44	360,71	125,93	8,12	1668,61	8,14	96,39	115,63

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	/глюкоза	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Ma	Fe	K	Se	I	F
Обед	0,961	36,88	33,28	101,89	865	258,651	0,42	0,36	17,73	0,7	163,44	360,71	125,93	8,12	1668,61	8,14	96,39	115,63
Итого за день	0,961	36,88	33,28	101,89	865	258,651	0,42	0,36	17,73	0,7	163,44	360,71	125,93	8,12	1668,61	8,14	96,39	115,63

2-я неделя/6 понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1-142	Суп картофельный с рыбой	0,275	7,88	3,09	13,45	126	205,54	0,14	0,11	7,63	0,3	39,24	231,85	46,17	1,16	680,09	6,51	71,5	277,6
2	1-462	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,1	10	12,84	15,62	217	16,47	0,14	0,07	1,83	0,15	15,85	87,05	52,41	1,2	673,34	4,77	28,14	48,35
3	1-587	Соус томатный	0,04	0,46	2,06	2,63	31	76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
4	1-516	Макароны отварные	0,15	5,39	8,53	5,65	29,11	198	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
5	1-578	Гарнир из консервированного горошка	0,1	3,1	0,2	6,5	40	50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
6	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	1-705	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
8	707	Сок яблочный	0,2	0,2	0,26	22,6	92	100	0,04	0,08	1,8	0	16	0	10	0,2	202	0,01	4	44
Итого по группе			0,965	34,13	27,98	111,55	739,11	646,92	0,73	0,5	28,21	1,18	169,69	598,6	197,81	7,13	2660,16	21,01	171,09	452,07

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	/глюкоза	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед	0,965	34,13	27,98	111,55	739,11	646,92	0,73	0,5	28,21	1,18	169,69	598,6	197,81	7,13	2660,16	21,01	171,09	452,07
Итого за день	0,965	34,13	27,98	111,55	739,11	646,92	0,73	0,5	28,21	1,18	169,69	598,6	197,81	7,13	2660,16	21,01	171,09	452,07

2-я неделя /7. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1-45,0	Салат из квашеной капусты с репч. и рпм	0,1	1,6	5,09	8,24	88	0	0,02	0,02	25,3	0	42,13	31,01	14,36	0,58	260,65	0	0,3	3,1
2	1-132	Рассольник ленинградский со сметаной	0,271	6,01	6,01	19,94	151	98,94	0,11	0,11	7,74	0,15	36,85	287,24	35,38	1,2	588,45	0,24	23,34	66,72
3	1-520	Пюре картофельное	0,18	3,72	8,53	18,92	183	65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
4	93	Гуляш из говядины	0,175	22,5	19,9	7	298	0,011	0,04	0,09	0,5	0,01	18,05	13,63	26,81	2,8	46,07	0,28	7,05	1,74
5	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	1-1011	Хлеб пшеничный	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
7	1-639	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
Итого по группе			1,026	41,53	40,6	120,88	1015	195,081	0,48	0,43	40,15	1,17	202,26	561,2	157,39	9,01	2059,27	7,92	91,37	147,61

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	/глюкоза	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед	1,026	41,53	40,6	120,88	1015	195,081	0,48	0,43	40,15	1,17	202,26	561,2	157,39	9,01	2059,27	7,92	91,37	147,61

Итого за день	1,026	41,53	40,6	120,88	1015	195,081	0,48	0,43	40,15	1,17	202,26	561,2	157,39	9,01	2059,27	7,92	91,37	147,61
---------------	-------	-------	------	--------	------	---------	------	------	-------	------	--------	-------	--------	------	---------	------	-------	--------

2-я неделя / 8. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	I- 139	Суп гороховый с птицей	0,25	6,15	3,22	22,52	132	181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,67	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,76
2	I-394	Тефтели рыбные	0,1	12,76	3,51	12,92	133	10,13	0,1	0,11	0,27	0,19	62,12	190,42	42,1	0,82	323,63	14,2	132,25	485,73
3	I - 600.	Соус сметанный	0,04	0,56	1,45	3,47	25	10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,76	8,34	1,66	0,06	14,81	0,21	6,35	1,4
4	I-518	Картофель отварной	0,18	3,46	7,97	24,17	192	57,71	0,18	0,11	24,95	0,13	19,66	95,1	35,03	1,39	861,33	1,43	40,91	53,46
5	I-576.	Гарнир из соевых огурцов	0,06	0,48	0,06	1,02	8	5	0,02	0,02	2,5	0	23	24	14	0,6	141	0	0	0
6	I-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
7	I-1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,2	0,6	0	34	132	100	0,04	0,08	12	0	18	0	8	1,8	304	20	4	44
Итого по группе			0,93	31,11	17,21	143,2	826	365,8	0,73	0,47	46,01	0,88	201,71	576,78	168,13	9,2	2383,76	41,5	233,25	644,1
Итого по группам питающихся																				
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед			0,93	31,11	17,21	143,2	826	365,8	0,73	0,47	46,01	0,88	201,71	576,78	168,13	9,2	2383,76	41,5	233,25	644,1
Итого за день			0,93	31,11	17,21	143,2	826	365,8	0,73	0,47	46,01	0,88	201,71	576,78	168,13	9,2	2383,76	41,5	233,25	644,1

2-я неделя / 9. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1-50.1	Салат из свеклы с рм	0,1	1,45	5,09	8,51	86	1,93	0,02	0,04	9,67	0	36,98	41,92	21,34	1,36	278,44	0,68	19,97	19,33
2	1- 125.	Щи из свежей капусты	0,256	2,98	3,85	7,01	79	200,45	0,07	0,06	16,21	0	55,43	116,76	25,19	0,79	468,86	0,12	8,32	30,84
3	1 - 443.	Гуляш из свинины	0,203	14,65	29,08	36,63	505	260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	108,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
4	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
5	1011	Хлеб пшеничный "БРИНН	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
6	1 - 705.	Напиток из плодов шиповника	0,2	0,68	0,28	19,64	92	163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
Итого по группе			0,859	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	382,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Обед		0,859	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	382,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21	
Итого за день		0,859	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	382,41	238,78	7,29	1286,18	14,05	86,47	160,21	

2-я неделя /10. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес готового блюда (кг)	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
1	1-110.	Боош со сметаной	0,256	3,02	3,77	7,01	85	189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
2	1-437.	Гуляш куриный	0,1	12,55	15,48	4,1	203	62,31	0,084	0,12	2,394	0	12,313	130,7	199,86	0,926	3,594	0,65	49,43	105,537
3	1-508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	6,75	8,71	30,43	226	55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,75	161,15	107,91	3,62	203,14	5,34	64,2	12,48
4	1-576.	Гарнир из консервированного горошка	0,1	3,1	0,2	6,5	40	50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
5	1-1012	Хлеб ржаной порция	0,05	3,3	0,6	20,5	87	0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
6	1-1011	Хлеб пшеничный порция	0,05	3,8	0,4	24,6	117	0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25

7	1 - 639.	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,6	0,07	21,68	91	29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
		Итого по группе	0,936	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107
Итого по группам питающихся																				
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mo	Fe	K	Se	I	F		
Обед	0,936	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107		
Итого за день	0,936	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74	403,52	9,626	1144,77	13,85	167,25	185,107		
Итого за период	9,277	333,13	300,62	1144,81	8412,82	5308,26	6,864	6,17	421,074	12,71	1812,61	5928,23	2301,54	92,926	20633,3	220,83	1475,71	3269,737		

Суммарные объемы блюд обедов, 12 лет и старше, зимний и летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Обед 1 день	0,91	32,7	24,4	118,73	710,06	1005,14	1,15	0,51	40,09	2,89	190,69	513,84
Обед 2 день	0,95	32,78	31,05	116,64	873	337,28	0,51	0,45	21,21	1,28	254,1	777,74
Обед 3 день	0,89	32,69	31,2	99,95	802,7	709,82	0,67	2,36	52	2,27	166,5	900,83
Обед 4 день	0,85	31,33	26,37	100,26	766,95	774,84	0,94	0,43	24,58	0,79	140,22	650,38
Обед 5 день	0,961	36,88	33,28	101,89	865	258,651	0,42	0,36	17,73	0,7	163,44	360,71
Обед 6 день	0,965	34,13	27,98	111,55	739,11	646,92	0,73	0,5	28,21	1,18	169,69	598,6
Обед 7 день	1,026	41,53	40,6	120,88	1015	195,081	0,48	0,43	40,15	1,17	202,26	561,2
Обед 8 день	0,93	31,11	17,21	143,2	826	365,8	0,73	0,47	46,01	0,88	201,71	576,78
Обед 9 день	0,859	26,86	39,3	116,89	966	626,28	0,68	0,25	127,24	0,55	159,56	382,41
Обед 10 дет	0,936	33,12	29,23	114,82	849	388,45	0,554	0,41	23,854	1	164,443	605,74
Итого	9,277	333,13	300,62	1144,81	8412,82	5308,262	6,864	6,17	421,074	12,71	1812,613	5928,23

Распределение калорийности по приемам пищи. 12 лет и старше, зимний и летний период.

1 -я неделя

обед	4,561
Итого:	4,561

2-я неделя

обед	4,716
Итого:	4,716

Количество продуктов, используемых для приготовления обедов

№ ПП	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	вдоль	3день	10день	ВСЕГО	Сред.сут
			нетто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	200	200	50	50	62,8	59,8	40	50	50	50	62	50	524,6	52,46
2	Мука пшеничная	г	20	20	0	0	2,99	1,8	0	0	0	3,6	1,8	0	10,19	1,019
3	Крупы, бобовые	г	50	50	31	9	0	0	30	30	9	0	0	0	109	10,9
4	Макаронные изделия	г	20	20	0	0	60,48	0	0	0	0	60,48	0	52,5	173,46	17,346
5	Картофель	г	187	187	0	0	0	178,2	0	0	0	0	153	0	331,2	33,12
6	Овощи свежие	г	320	320	0	0	4	49,4	0	0	0	58,8	15,42	0	127,62	12,762
7	Фрукты - по под	г	185	185	100	100	7	0	100	100	100	0	0	107	614	61,4
8	Мясо 1 кат. его	г	78	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Цыпленок 1 кат.	г	53	53	0	0	56	0	0	0	0	85,2	0	0	61,14	6,114
10	Рыба-филе	г	77	77	0	0	0	46,2	0	0	0	0	0	0	46,2	4,62
11	Молоко (мол.)	г	350	350	250	0	19,2	164	100	250	0	0	193	0	976,2	97,62
12	Творог (мол.)	г	60	60	0	138	0	0	0	0	138	0	0	0	276	27,6
13	Сыр	г	12	12	20	0	0	0	0	20	0	0	0	24	64	6,4
14	Сметана	г	10	10	0	6	10	0	0	0	6	0	0	0	22	2,2
15	Масло сливочное	г	35	35	15	16	9,49	11,8	15	12,22	16	7,2	15,8	19,6	138,11	13,811

16	Масло растит	г	18	18	0	0	0	0	0	0	0	3,6	0	0	3,6	0,36
17	Яйцо диетич	г	40	40	0	6	0	5,6	40	0	6	0	0	40	97,6	9,76
18	Сахар	г	35	35	14	12	10	10,4	5	15	12	10	10,4	10	108,8	10,88
19	Чай	г	2	2	0	0,83	0,5	0	0,83	0	0,83	0,5	0	0,5	3,99	0,399
20	Какао	г	1,2	1,2	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	8	0,8
21	Кофейный нас	г	2	2	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0	10	1
22	Соль	г	5	5	0,3	0,31	0,34	1,37	1	0,3	0,31	0,79	1,2	0	5,92	0,592
23	Смесь сухая	г			0	10	0	0	10	0	10	0	0	0	30	3