



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (2 смены)

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, п.6.3 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Пеленя день: первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. сахара, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	0,1	0,4	0,1	1,1	815/376	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	3,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПШЕНИЦЬ МЯГКОЕ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	32,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2377-84
Итого за прием пищи:	745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136		
Полдние																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СЛИЗЧИНЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Всего за день:		38,7	40,4	226,5	1381,8	1,56	44,7	0	13,4	0,5	384,9	178,1	551,1	12,2	3,4	189		

Прим. лозы, замороженные блоки	Дельта ингредиентов															№ разлив штуки	С/баррель рециркул		
	Масса порции	Пшеничные продукты			Итого продукты пшеницы всего	Волокна				Минеральные вещества									
		Волокна г	Жир г	% от общей массы		Н1, мг	С, мг	А, мг	В, мг	Н2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг				
ОВОЩИ ПО СЫРОМУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	1,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/376	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БЕЗМЯС	250/15	5	1,3	20,5	153,0	0,11	12	0	2,7	0,04	14	36,7	113,7	1,3	0,5	60,2	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОИТЕЛЬСКИ	80	10,0	10,0	1,2	150	0,18	28,1	4,4	7,3	1,4	29,5	11,8	173,6	1,3	2,8	68,8	431	2004	
РАССТЯЖКА	150	3,0	0,1	16,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,4	511	2004	
БАТОН ВОДИРОБАЩЕН	20	1,8	0,2	10,1	52,4	0,02	0	0	0,1	0	4,6	6,4	17,4	0,2	0,1	0	19 (071111- 0024) 1077-2016		
ХЛЕБ РАЖА	20	1,3	0,2	9,9	40	0,4	0	0	0,2	0	4,0	5	21,2	0,6	0,2	1,1	19 (11) 2077-84		
ПАИЯТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,0	0	3,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,7	639	2004	
Итого за время пшеницы	750	23,6	10,2	116,4	798,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,32	106,1	106,0	442,4	7,3	4,7	280			
Пшеница																			
КОТЛЕТКА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,0	0,11	2,38	0,1	65,6	30,4	191,2	1,8	0,1	23,5	498	2004	
КАРТОННЫЙ КОФЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	27	27,9	29,6	1	0,7	36,5	520	2004	
ОВОЩИ ПО СЫРОМУ	20	0,2	0	0,5	2,4	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	415/376	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	0	5	10	1	0	0	680	2004	
БАТОН ВОДИРОБАЩЕН	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,0	6,6	17,4	0,2	0,1	0	19 (071111- 0024) 1077-2016		
Итого за время пшеницы	470	20,2	18,5	41,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	31,6			
Итого за время	430	39,8	171,9	1247,3	8,95	71,8	4,51	10,1	1,42	233,9	179,5	697	11,4	5,7	283				

Два третья

Продукт питания, наименование бренда	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Липиды					Минеральные вещества					Азотистые вещества	Сторона рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углебы, мм, г		В, мг	С, мг	А, мг	Н, мг	ВЭ, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Уб, мг	Zn, мг			I, мкг
ОЖИЦА ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,3	1,3	1,9	5,6	0,1	0,1	0	51/578	2004
КОРЖИКИ С ВАКАУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,7	13,4	122,2	0,07	10,7	10	2,4	0,05	34,1	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЧЕНЬЕ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	5000	7,3	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,85	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,9	18,6	461/587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	7,8	42,0	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,3	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНЫЙ	40	3,6	0,4	19,0	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	44,4	1,2	0,8	2,2		ФССТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВП.С	200	0,2	0,1	33	131	0,01	16	0	0,7	0	18	2	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за преем группы:	730	21,0	24,6	118,8	790,1	1,1	25,4	10,85	6,1	0,65	111,4	194,1	346,1	8,1	3,9	77,6		
Нашемяк																		
ЗАПЕКАЛКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СРЕДНЕЖИРНЫМ	15050	10,2	17,9	51,9	496	1	0,3	21	0,9	0,6	383,6	33	429,9	1,3	1,3	9,7	306	2004
ЧАЙ ВЕО САХАРА	200	0,04	0,01	0	1,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	484	2004
БАТОН БОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,0	6,6	17,8	0,2	0,1	0		ТУ 1071-11-002/ИКС/077-0016
Итого за преем группы:	15250	11,84	18,13	62,2	548,7	1,01	0,32	21	1,2	0,6	389,6	40,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Итого за два:		32,84	42,71	180,7	1338,8	2,12	25,72	31,65	7,3	1,25	501,0	254,6	845	9,8	6,2	87,3		

День четвертый

Продукты питания, поставляемые на базис	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Эквивалентность	Сорт и тип
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	О1, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг	I, мкг		
Общ.																		
СЛОЖИЕ ПИЩЕВЫЕ	40	0,4	0,1	1,3	18,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	315076	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,4	4,4	16,4	131,3	0,2	4,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	38	138,3	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМБОУ ИЗ СПЕЖИХ ПЛОДОВ С ЯЙЦ. С ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,4	0	49,6	143	0	16	0	0,1	0	87,8	7,1	5,9	0,5	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГТХТ 2077-04
ВЫПЕЧНОЕ КОФЕЛИН	90	3,3	7,2	20,5	160	0,04	0,22	1	2,4	0,02	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2013
Итого за прием пищи:	695	23,5	23,9	118,1	711,4	0,34	44,63	21,3	4,5	0,37	99,3	96,7	310,8	4,2	2,4	139		
Напитки:																		
БИТОНЕК МАСЛОЙ	80	12,7	11,3	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,5	40	1,5	0,5	34,2	431	2004
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,4	32,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1920	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	8,4	0,04	153,8	9,4	189	0,4	0,5	0	5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	683	2004
Итого за прием пищи:	469	23	25,7	73,3	630,3	0,58	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Всего за сутки:		46,5	49,6	191,4	1337,7	1,45	44,72	55,8	10,8	0,54	267,8	150,4	525	8,3	4	149		

Земляника

Примечание, наименование блюда	Масса морозила	Исходные вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	У. мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг	Р, мг	У. мг			Л, мг
Обед																		
СВИДЕЦ ПО СЕРВИЗУ	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/516	2004
СВИДЕЦ ОВДИЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,0	133	2004
ПЕЩЕЧНИ РЫБНИК С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	30	7	3,7	8,0	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	20,8	4,4	92,8	1,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,3	0,14	18,2	0	0,2	0,1	71	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
КОМПОЗИЦИОННЫЙ СМЕСЬ СВЕЖИХ ЯГОДОВ СЫР	200	0,2	0	35,4	142	0,04	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧЕНАЯ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,1	0,8	9,9	13,7	15	0,7	0,3	20	424	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,4	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	18,3	23,7	107,2	728,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	302,3	3,9	1,1	118		
Полдник																		
ВНИЧЕНА С ДРОЖЖИ (КОФИ/КОФИ)	150	6,2	0,8	52,9	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,2	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,9	3,1	17,3	112,3	0,04	0,8	2,5	0	0,2	148,8	17,3	112,8	0,13	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С ТИЩОМ СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	3	0	0	683	2004
Итого за прием пищи:	475	9,9	10	79,8	470,6	0,15	2	54,8	2	0,28	180,3	44,7	193,1	3,13	0,9	42,2		
Всего за день:		28,2	33,7	187	1199,4	0,93	43,8	72,75	7,7	1,28	316,7	133,6	496,4	7,86	3	258		

Продукт или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Эквивалент сахара	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
ОБЩИЙ ПОСЛЕЖИВ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,2	0	0,1	0	1,8	1,9	9,8	0,1	0,1	0	3150,70	2004
СУПЧ МАКАРОНИНЫ ИЛИ ЛИНДЫ И КУРОЙ	200210	3,8	5	13,7	111,6	0	0,8	0,3	1,3	0	26,4	11,7	38,3	0,7	0,8	57,7	187	2004
КОРПИТА НАТУРАЛЬНАЯ ВЗПТННН	80	13,1	15,6	3,8	290,9	0,01	0,5	0,2	5	0,3	29,2	18,3	118,6	1,8	1,8	12,6	496	2004
КАРПИСТА ТУШЕНАВ	150	7,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	46,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
ПАВНОК ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ С ПИЛ С	200	0,8	0	31,8	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	21,4	0,7	0	0,2	639	2004
КАВЧ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,38	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,3	134,7	2017-84
Итого за прием пищи:	690	28,1	27,9	69,9	715,5	0,86	28,9	0,8	10,8	0,33	188,5	88,4	316,1	5,7	3,7	190		
Пшеница																		
ЦУКОВ	150	10,5	16,9	24,6	323	0,64	1,8	0	2,8	0,1	14,8	29,3	200,1	2,7	0,9	61,3	205	2015
ОБЩИЙ ПОСЛЕЖИВ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	1,9	0,2	0,1	0,3	115/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	20025	8,3	0,3	15,2	67	0	3	0	0	0	8	3	10	1	0	0	686	2004
ЧАЙ ЧИНО: ИДЕВНЕ	60	7,7	8,5	32,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	153,3	14,1	126,3	0,8	1	29	521	2003
БАТОН ВОДОРОПАНИЦЫ	20	1,6	0,2	10,3	32,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	0,0	17,4	0,2	0,1	0		17 18 71 11-0928361077-2016
Итого за прием пищи:	450	26,3	25,8	74,7	619,8	0,15	7,4	0,17	3,2	0,2	184,3	68	281,7	4,9	2,1	90,8		
Всего за день:	52,4	63,7	163	136,53	1,01	26,3	0,07	13,4	0,52	349,7	156,4	673,8	10,8	5,8	190			

Исходные данные

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Ссылка на рецептуру	
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидрат, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Р, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг			К, мг
Салат																		
ОБЩИЙ ПО СЛАДКОМУ	20	0,2	0	0,5	7,9	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515276	2004
БОРЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЬМ И СМЕТАНОЙ	250	7,3	0,7	12,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,0	11,4	13,6	216	0,68	12,8	0,11	2,8	0,1	65,6	30,4	13,2	1,6	0,8	25,2	494	2004
РЫБ ОТВАРНОМ	180	3,8	6,1	28,9	229	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,3	77,9	0,5	0,3	60,8	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЛАДКИХ ПЛОДОВ СУМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
КЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,3	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	31,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за группу изделий	720	22,7	24,4	111,7	757	0,54	36,7	10,11	5,58	0,17	160,6	102,6	315,4	4,1	1,6	88,8		
Напитки																		
КЛУБНИЦА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	180	4,2	4,8	52,5	318	0,11	1,2	38,3	2	0,04	24,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	5,8	12,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	312,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С ЛИМОНМ СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	250	0,2	0,1	10	60	0	0	0	0	0	5	4	1	0	0	0	685	2004
Итого за группу изделий	475	8,9	10	74,8	478,5	0,15	2	64,3	2	0,24	182,3	44,7	105,1	1,15	0,9	42,7		
Всего за день:	32,6	34,4	191,5	1227,6	0,71	38,7	14,64	7,98	0,49	342,9	147,2	504,5	1,28	2,5	133			

Дети и подростки

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Защелачивающая способность ккал	Витаминные							Минеральные вещества					№ рецептур	Ссылка ресурс
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. ккал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Общ.		
ОВОЩЕРАЗО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	#	4,2	6	7,8	0,1	1	516576	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 12 ВОЗВУМИ (ГОРОХОМ ЛУПЧЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	47,7	39,6	48,4	7,1	0,6	31,4	139	2004	
СУП КИВ ЮСМИНЫ	80	1,5	22,6	2,1	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫНЧАТАЯ	150	0,7	7,6	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	136,8	203,9	4,6	1,5	36,2	309	2004	
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,5	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,1	0	634	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,27	9,9	46	0,14	0	0	0,2	0	4,6	5	7,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2877-84	
Итого за группу изделий:	730	26,3	66,3	114,7	884,4	1	30	0	5,4	0,24	180,3	287,1	434,3	9,7	4,9	146			
		Пастинки																	
ГВОЗДИК МЯСНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	2500	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,1	0,09	3,6	0	13,5	1,8	103,7	1,8	0,2	24,1	462587	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СЫВАРИТЫЕ	139	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,01	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	58,9	318	2003	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	9	3	10,7	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	151,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	2005	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2003	
Итого за группу изделий:	610	22,1	28,8	70,8	436	0,08	5,4	34,09	5	0,07	180,3	61,9	239,9	3,9	1,1	81			
Всего за день:	47,3	66,1	182	1529,4	1,96	36,1	34,09	18,4	0,3	228,5	168,8	634,2	13,6	6	197				

Продукт (сорт, наименование, марка)	Дать третью																№ револьвера	Сборщик результатов
	Адрес посылки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества								
		Влажн. г	Жиры г	Углеб. гидр. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг		
ОБЖИН КРО СЫВОРУ	10	0,1	0	0,2	1,7	0	0,2	0	0	0	2,1	1,7	2,2	0,1	0	0	519526	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУКУРУ	2507,5	4,9	5,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПИШИЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,01	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
ПАВЛИК ИЛИ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВЯЗГ	200	0,6	0	31,6	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,1	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,3	92	0,3	0	0	0,4	0	9,2	10	42,1	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	745	24,4	26,2	96	716,6	1,13	10,7	1,1	6,8	0,12	113	64,7	205,5	5,4	2,2	151		
Пиво:																		
ОВАШЫ С МОЛОКОМ СЛУЩЕНЫМ	10000	11,1	12,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,4	66,2	296,9	2,1	1,1	30,1	733	2004
ЧАЙ С ПИВКОМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	46	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	190	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	30,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	490	11,9	12,8	91,4	548,1	0,27	14,4	45,1	6,4	0,3	306,9	80,8	319	4	1,3	32,7		
Всего за день:		36,3	49	187,4	1264,7	1,7	24,8	46,2	12,2	0,43	419,9	149,2	599,9	18,4	3,5	284		

Пример пищевого наименования блюда	Дельта четвертый				Энергетическая ценность ккал	Выжимки				Микроэлементы в процентах						М.г. в 100 г	Сборная рецептура	
	Масса порции	Пищевая ценность				В, мг	С, мг	А, мг	Б, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг			L, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. вода, г														
Овощи (различные)																		
ОВОЩИ (различные)	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,6	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	152576	2004
ОВОЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	52,1	23	58,1	0,6	0,4	51	134	2004
ОВОЩИ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,5	0	2,8	0,1	14,2	39,2	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПОЗ. ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫЖИМКИ ЦИДРИИ	60	5,9	6,6	14,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,03	66,7	9,9	22,3	0,6	0,3	24	491	2003
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за порцию блюда:	700	26,2	29,4	136,9	842,8	0,93	34,04	10,02	5,7	0,2	181	88,3	264,3	6,2	1,6	138		
Напитки																		
КОФЕ ЗАПЕЧАТАННОЕ	88	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,3	0,6	0,4	40,5	318	2003
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ	150	3,2	8,8	21,9	182,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПОСЕЖИМ	28	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,1	0,1	0,6	152576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,84	0,03	0	9,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОФЕ ЦИТРИСОВОЕ УДЕЛЕНЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,3		ГОСТ 28901-2014
БАТОЛТ ВОДЯРОВАНИЙ	25	2	0,8	12,9	65,9	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,1	0,2	0		ТУ 43 31 11-002(8363)77-2016
Итого за порцию блюда:	498	17,74	20,31	54,6	471,1	0,324	20,23	0,06	1,3	0,1	86,3	81,4	276,2	2,6	1,9	139		
Всего за день:		44,04	49,71	188,8	1320,9	0,758	54,26	10,08	7	0,3	249,3	189,2	642,5	7,7	3,3	177		

Прочие пития, молочнокислые блюда	Питательная ценность										Минеральные вещества										Мг. ретинола	Сборник рецептур
	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Насыщенные					Минеральные вещества					Мг. ретинола						
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мкг	Св. ок.	Мг. маг.	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		I, мкг					
ОВОЩИ ПОСЛЕЗНО	40	0,5	0,1	1,3	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	0	10,4	0,3	0,1	0,6	514,576	2004				
РАССОЛЫ ИК ДИЕТИЧЕСКИЕ	200	1,9	3,2	16	100	0,2	5	0,3	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	45,1	132	2004				
ПЕЧЕНА ТУШЕНАЯ И СОУС	80	10,2	11,5	2,3	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,2	1,9	16,4	489	2004				
МАКАРОНИ И ПАСТА ОТВАРЕННЫЕ	190	5,1	9,3	34,2	244,9	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,3	37,2	1,1	0,4	26,4	516	2004				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВАН. С	200	0,2	0,1	32	158	0,01	16	0	0,1	0	14	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004				
БАТОН БОШЕРОВАНЫЙ	23	2	0,3	12,8	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	4,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363071-2016				
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	70	1,31	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	3	21,5	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84				
Итого за время приема:	716	28,2	24,8	110,1	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	83,9	263,3	5,1	2,3	119						
Насыщенные																						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЖОМ СТУДЕННЫМ	100/50	10,2	17,0	51,9	496	1	0,5	21	0,9	9,6	303,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004				
БАТОН БОШЕРОВАНЫЙ	30	1,6	0,3	10,3	33,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	32,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363071-2016				
Итого за время приема:	420	11,84	18,13	62,2	519,7	1,02	0,52	21	1,2	9,6	310,2	60,5	468,9	1,7	1,3	9,7						
Всего за сутки:		59,04	42,91	172,3	1323,1	2,2	40,6	32,1	6,1	0,23	490,1	144,1	733,2	6,8	3,6	121						

Продукты питания, напитки, кондитерские изделия	Другие вещества										Витамины					Минеральные вещества					Азотистые вещества	Суммарная энергетическая ценность
	Масса продукта	Насыщенные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества											
		Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	11	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,7	0	315476	2004				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	2501,5	5	3,3	29,3	112,6	0,11	12	0	2,7	0,09	35	26,7	213,7	1,3	0,5	69,2	133	2004				
ЧЕБЫШ ПО-ТУРЦИИ ГОРЬКИЙ	89	10,9	10,9	3,2	150	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	179,3	3,8	2,4	68,8	431	2001				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	153	3,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,6	203,9	4,8	1,3	40,2	508	2001				
ПАВЛОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЦП С	200	0,6	0	11,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	12,5	17,8	21,4	0,9	0	0,3	439	2004				
БАТОН ВОДИРОВАЦКИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,9	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-002-4363077-2016				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	19	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,4		ГОСТ 2017-84				
Итого за прочие виды:	750	23,5	22,4	110,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,05	1,9	114,7	210,1	866,0	11,1	8,4	196						
Пшеница																						
МАРКЕ ПО-ФОРМАЦЕНУ	150	13,0	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	7,7	0,14	26,1	36,4	176,6	1,3	0,5	63,1	159	2015				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	1,3	0	0,1	0	0	0	5,3	3,4	1,5	0,3	0	0	215326	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004				
БАТОН ВОДИРОВАЦКИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,9	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-002-4363077-2016				
ПШЕНИЦА ВЕЗДЕНЕ	75	0,2	5,5	39,2	202	0,08	0,19	14	0,5	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015				
Итого за прочие виды:	470	15,1	21,3	89	578,6	0,2	6,14	14	3,9	0,24	110,0	71,9	297,7	2,7	1	76,6						
Всего изделий:		63,6	43,7	187,9	1366,6	1,02	42,54	18,4	10,9	2,14	206,3	281	864,3	17,1	6,4	272						

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЗА ИТОГОВЫЙ ПЕРИОД

Итого	Исходные показатели			Изменение показателя, коэф.	Показатели					Универсальные показатели					
	Вспл., л	Жиры, г	Углеводы, г		НН, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	ЭД, мг	Св. мФ	МФ, мг	Р, мг	Фв, мг	Жв, мг	Л, мг
Итого за весь период	251,7	224,2	608,1	6,363,1	4,8	107,5	304,6	40,4	1,3	2,591,4	242,4	1,581,3	46,9	15,1	261,6
Средние значения за период	20,1	18,7	72,3	540,9	0,4	9,0	30,4	1,4	0,3	214,0	61,9	298,4	3,9	1,3	63,5
Содержание белков, жиров, углеводов в мясе за период в % от жирности	15	33	53												

* оценка по методу, вытекающая из лабораторных данных с учетом особенностей блока

Нормативная документация

- 1 СанПиН 2.4.5.2409-08
- 2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Классические формы" 2004г. Под ред. Н.П. Парфяковой
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Далекие" 2012г под ред. Милославского М.П., Тульчина В.А
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Парфяковой Н.П

Директор ГБУ "Исследования государственного института сырья и пищевых продуктов"



И.В. Гайдарова