

на зимне-весенний период 2024-2025 год

с: хриестофотское советское районное тестушки Крым

на зимне-весенний период 2024-2025 год

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1 -й день понедельник	Завтрак														
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,8	0,110	1,460	20,000	139,010	103,000	22,100	0,570	91	
	Бутерброд с сыром 40/15	55	4,73	6,88	14,56	139,00	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,400	0,710	3	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	0,090	5,520	0,000	142,965	1,600	0,900	0,105	414	
	Всего:	355	13,43	16,73	51,98	407,76	0,250	7,050	66,000	378,075	182,200	36,400	1,385		
	2-й завтрак														
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0,017	3,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	399	
	Печенье	20	1,05	2,70	10,05	69,00	0,000	3,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	ГОСТ24901-89	
	Всего:	170	28,65	36,16	129,15	947,84	0,517	20,100	132,000	796,650	289,900	70,200	5,470		
	Обед														
	Икра кабачковая	30	0,86	4,005	3,465	53,55	0,009	3,150	0,000	18,450	0,000	0,000	0,315	57	
	Суп картофельный с гречкой	150	1,74	2,27	11,43	73,20	0,090	6,600	0,000	19,200	55,000	22,000	0,770	80	
	Рыба, тушен с овощами 40/20	60	6,56	3,06	1,54	60,00	0,042	1,728	5,000	20,298	102,400	7,800	0,342	261	
	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,110	14,360	26,000	36,940	86,600	27,800	0,850	321	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,002	0,300	0,000	23,870	11,600	4,500	0,930	376	
	Хлеб ржаной	30	0,69	0,09	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	1	
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,24	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	64	
	Всего:	570	12,62	13,63	56,16	406,77	0,283	26,138	31,000	120,648	303,000	76,200	3,627		
	Полдник														
	Овладья со ступенкой 110/20	130	12,96	12,48	72,58	454,00	0,240	0,750		188,980			2,140	401	
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,060	1,950		180,000			0,150	10		
Всего:	280	17,31	16,23	79,78	535,00	0,300	2,700	0,000	368,980	0,000	0,000	2,290			
		1020	58,578	66,021	265,087	1889,61	1,100	48,938	163,000	1286,278	592,900	146,400	11,387		
	Завтрак														
	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	0,050	1,460	30,600	136,970	138,000	20,860	0,230	88	
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,24	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	64	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,000	0,025	0,000	7,890	1,600	0,900	0,230	392	
	Всего:	330	5,31	5,86	30,82	196,54	0,050	1,485	30,600	146,380	141,200	22,660	0,540		
	2-й завтрак														
	Фрукты	100	1,50	0,5	8,00	95,00	0,040	10,000	0,000	8,000	11,000	9,000	0,600	368	
	Всего:	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,040	10,000	0,000	8,000	11,000	9,000	0,600		
	Обед														

2-й день Вторник	Салат из капусты																	21
	Суп рыбный																	
	150	12,74	0,60	5,00	3,10	69,00	0,040	15,900	0,000	46,000	42,580	21,000	0,800	0,680	0,760	0,680		
	60	10,28	8,27	6,00	2,64	126,00	0,040	0,400	22,000	0,400	118,000	36,700	0,600	0,760	0,760	0,760		
	110	4,08	6,00	22,80	2,80	162,00	0,050	0,000	20,000	9,600	38,200	21,800	0,600	0,600	0,600	0,600		
	150	0,06	0,000	16,70	0,000	67,05	0,000	0,060	0,000	7,875	12,240	2,520	0,210	0,210	0,210	0,210		
	30	0,69	0,09	4,44	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	0,420	0,420	0,420		
	30	0,60	0,24	4,12	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	0,080	0,080	0,080		
	530	30,45	19,96	58,90	8,160	550,91	8,160	22,260	42,000	114,365	258,420	96,120	3,470	3,470	3,470	3,470		
	Подник																	
3-й день Среда	Яйца вареные																	227
	30	2,55	2,30	0,15	0,15	31,50	0,015	0,000	62,400	11,000	84,000	32,150	0,500	0,500	0,500	0,500		
	40	0,97	3,11	5,04	5,04	54,91	0,036	6,600	0,000	16,020	13,100	5,000	0,540	0,540	0,540	0,540		
	20	0,60	0,24	4,12	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	0,080	0,080	0,080		
	150	3,05	2,63	13,12	13,12	99,08	0,040	1,200	0,000	103,230	0,000	0,000	0,360	0,360	0,360	0,360		
	240,00	7,17	8,28	22,43	89,33	206,45	0,091	7,800	62,400	131,770	98,700	38,050	1,480	1,480	1,480	1,480		
	870,00	39,12	28,74	89,33	8,291	852,36	8,291	40,060	104,400	254,135	368,120	143,170	5,550	5,550	5,550	5,550		
	Завтрак																	
	Каша рисовая вязкая молочная																	
	150	4,160	5,60	19,56	19,56	144,00	0,050	1,460	34,000	135,180	95,300	11,400	0,230	0,230	0,230	0,230		
4-й день Четверг	Бутерброд с маслом 40/10																	173
	50	2,41	3,93	14,56	14,56	103,00	0,049	0,000	0,000	8,100	26,100	9,900	0,610	0,610	0,610	0,610		
	150	1,05	1,20	12,30	12,30	64,50	0,020	0,000	0,000	24,750	1,600	0,900	0,300	0,300	0,300	0,300		
	350	7,62	10,73	46,42	46,42	311,50	0,119	1,460	34,000	168,030	123,000	22,200	1,140	1,140	1,140	1,140		
	2-й завтрак																	
	Сок фруктовый																	
	150	0,75	0,00	15,15	15,15	63,33	0,017	3,000	0,000	10,500	18,000	13,500	2,100	2,100	2,100	2,100		
	20	1,050	2,7	10,05	10,05	69,00	0,000	3,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	0,600	0,600	0,600		
	170	1,80	2,70	25,20	25,20	132,33	0,017	6,000	0,000	40,500	36,000	27,000	2,700	2,700	2,700	2,700		
	Обед																	
5-й день Пятница	Суп картофельный с макаронами																	88
	150	2,15	2,27	13,71	13,71	83,80	0,090	6,600	0,000	19,680	67,580	27,390	0,870	0,870	0,870	0,870		
	60	11,66	2,75	9,98	9,98	111,00	0,060	0,100	10,000	23,500	97,800	19,000	1,010	1,010	1,010	1,010		
	110	2,47	3,89	11,31	11,31	90,12	0,036	20,590	0,000	66,540	40,400	19,700	0,970	0,970	0,970	0,970		
	150	0,33	0,02	20,83	20,83	85,00	0,002	0,300	0,000	23,870	3,300	2,700	0,930	0,930	0,930	0,930		
	30	0,60	0,24	4,12	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	0,080	0,080	0,080		
	30	0,69	0,09	4,44	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	0,420	0,420	0,420		
	530	17,900	9,256	64,39	64,39	412,30	0,218	27,590	10,000	137,000	258,080	83,790	4,280	4,280	4,280	4,280		
	Подник																	
	Ватрушка с творогом																	
6-й день Суббота	Кофейный напиток с молоком																	289
	60	4,80	3,69	20,98	20,98	156,3	0,080	0,260		47,190			0,390	0,390	0,390	0,390		
	150	1,08	1,08	11,67	11,67	76,67	0,020	0,830		90,200			0,020	0,020	0,020	0,020		
	210	5,88	4,77	32,65	32,65	232,97	0,100	1,090	0,000	137,390	0,000	0,000	0,410	0,410	0,410	0,410		
	910	25,58	16,726	122,24	122,24	777,6	0,335	34,680	10,000	314,890	294,080	110,790	7,390	7,390	7,390	7,390		
	Завтрак																	
	Суп молочный с макаронными изделиями																	
	150	4,39	4,36	14,99	14,99	116,25	0,060	0,750		141,000			0,270	0,270	0,270	0,270		
	50	2,41	3,93	14,56	14,56	103,00	0,049	0,000	0,000	8,100	26,100	9,900	0,610	0,610	0,610	0,610		
	150	0,05	0,02	7,88	7,88	31,58	0,000	0,025	0,000	7,890	1,600	0,900	0,230	0,230	0,230	0,230		
350	6,85	8,31	37,43	37,43	250,83	0,109	0,775	0,000	156,990	27,700	10,800	1,110	1,110	1,110	1,110			
7-й день Воскресенье	2-й завтрак																	371
	Фрукты																	
	100	0,80	0,2	2,47	2,47	95,00	0,060	38,000	0,000	35,500	11,000	9,000	0,150	0,150	0,150	0,150		
	100	0,80	0,20	2,47	2,47	95,00	0,060	38,000	0,000	35,500	11,000	9,000	0,150	0,150	0,150	0,150		
	Обед																	
	Салат из свеклы																	
	30	0,57	2,44	3,34	3,34	37,56	0,008	3,800		14,060			0,530	0,530	0,530	0,530		
	Подник																	
	Салат из капусты																	
	150	12,74	0,60	5,00	3,10	69,00	0,040	15,900	0,000	46,000	42,580	21,000	0,800	0,680	0,760	0,680	0,760	

Четверг

Рассольник ленинградский со сметаной														
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	3,28	4,80	16,76	116,11	0,090	6,570	0,000	23,770	78,980	30,000	0,860	33	
Компот из сухофруктов	170	16,78	12,79	11,60	228,70	0,100	4,020	20,000	31,810	150,100	35,700	1,510	274	
Хлеб ржаной	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,002	0,300	0,000	23,870	3,300	2,700	0,930	376	
Хлеб пшеничный	30	0,69	0,09	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	1	
Всего:	30	0,60	0,24	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	бн	
Полдник														
Пирожки печ. из дрож. теста с повидлом	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,072	0,060	0,000	12,840	0,000	0,000	0,852	437	
Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,01	0,090	5,520	0,000	142,965	1,600	0,900	0,105	414	
Всего:	210	10,995	7,2	37,905	256,605	0,162	5,580	0,000	155,805	1,600	0,900	0,957		
Завтрак														
Капша вязкая молочная "Дружба"	840	33,445	27,536	97,345	840,395	0,452	58,270	20,000	286,705	292,380	92,400	5,357		
Чай с молоком	150	4,66	5,79	20,78	150,76	0,080	1,460	0,000	136,700	0,000	0,000	0,380	84	
Бутерброд с сыром 40/15	150	1,05	1,20	12,30	64,50	0,020	0,000	0,000	24,700	1,600	0,900	0,300	413	
Всего:	355	4,73	6,88	14,56	139,00	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,400	0,710	3	
2-й завтрак														
Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	12,600	10,500	6,000	2,520	399	
Печенье	20	1,050	2,7	10,05	69,00	0,000	3,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	ГОСТ14031-2014	
Всего:	170	1,95	2,70	28,23	145,00	0,020	6,600	0,000	42,600	28,500	19,500	3,120		
Обед														
Макароны маслом	120	4,08	6,00	22,80	162,00	0,050	0,000	0,000	9,600	0,000	0,000	0,600	204	
Свеклольник	150	1,60	4,14	11,86	90,66	0,040	5,560	0,000	25,040	56,690	26,350	1,060	82	
Тфетеля из говядины	50	6,41	6,78	5,20	107,50	0,030	0,560	0,000	3,280	0,000	0,160	0,160	174	
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,93	73,27	0,010	1,290	0,000	10,810	2,600	2,600	0,710	240	
Хлеб пшеничный	30	0,60	0,24	4,12	20,96	0,000	0,000	0,000	1,520	1,600	0,900	0,080	бн	
Хлеб ржаной	30	0,69	0,09	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	1	
Всего:	530	13,50	17,37	66,35	475,81	0,160	7,410	0,000	52,140	108,290	43,950	3,030		
Полдник														
Булочка домашняя	50	3,6100	6,88	23,94	129,58	0,070	0,190	0,000	21,970	0,000	0,320	274		
Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,060	1,050	30,000	180,000	138,000	21,000	0,150	251	
Всего:	200	7,96	10,63	29,94	204,58	0,130	1,240	30,000	201,970	138,000	21,000	0,470		
Завтрак														
Омлет натуральный	900	23,41	30,70	124,52	825,39	0,310	15,250	30,000	296,710	274,790	84,450	6,620		
2-й завтрак														
Игра кабачковая (Баклажанная)	130	5,73	11,04	1,1	127	0,040	0,100	0,000	46,400	138,000	24,140	1,180	215	
Кофейный напиток на молоке	30	0,86	4,005	3,465	53,55	0,009	3,150	0,000	18,450	0,000	0,000	0,315	57	
Бутерброд с маслом 40/10	150	3,44	3,78	16,13	109,01	0,090	5,520	0,000	142,965	1,600	0,900	0,105	414	
Всего:	50	2,41	3,93	14,56	103,00	0,049	0,000	0,000	8,100	26,100	9,900	0,610	2	
2-й завтрак														
Фрукты свежие	360	12,44	22,76	35,25	392,56	0,188	8,770	0,000	215,915	165,700	34,940	2,210		
Всего:	100	0,40	0,4	9,80	44,00	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	368	
Обед														
Салат из свеклы с яблоком	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
Понедельник														
Борщ со сметаной	30	0,44	2,07	4,58	38,68	0,008	3,720	0,000	11,620	13,800	7,580	0,610	36	
Котлета рыбная запеченная	150	3,08	1,74	5,42	64,98	0,060	9,980	0,000	59,140	46,800	23,100	0,880	63	
Картофель, тушен в соусе	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,048	0,258	0,000	31,602	0,000	0,000	0,450	271	
Компот из изюма	120	2,57	7,1	18,6	149	0,108	8,736	26,000	20,640	86,600	27,800	0,984	144	
Всего:	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,002	0,300	0,000	23,870	3,300	2,700	0,930	376	

5-й день
Пятница

6-й день
Понедельник

[illegible]

9-й день Четверг	Хлеб пшеничный															
	Всего:	30	0,90	0,36	6,18	31,4	0,000	0,000	0,000	2,280	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	б/н
	Подник															
	Пирожки печен дрож с творогом	530	18,75	15,82	59,92	459,2	0,298	29,555	82,500	87,355	315,790	99,400	5,310			
	Компот из свежих фруктов	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,072	0,060	30,000	12,840	135,000	21,000	0,852	437		
	Всего:	150	0,12	0,12	17,93	73,27	0,010	1,290	0,000	10,810	2,600	2,700	0,710	240		
	2-й завтрак															
	Каши вязкая манная молочная	1520	41,35	35,74	177,385	1247,46	0,660	43,825	180,500	456,385	647,190	147,700	1,562			
	Всего:	150	4,66	5,60	18,82	144,00	0,050	1,460	30,600	136,970	138,000	20,860	0,230	88		
	Чай с сахаром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,400	0,710	3		
10-ый день Пятница	Всего:	345	9,44	12,50	41,26	314,58	0,100	1,555	76,600	240,960	217,200	35,160	1,170	392		
	2-й завтрак															
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0,017	3,000	0,000	10,500	18,000	13,500	2,100			
	Печенье	10	1,050	2,7	10,05	69,00	0,000	3,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	399		
	Всего:	160	1,80	2,70	25,20	132,33	0,017	6,000	0,000	40,500	36,000	27,000	2,700			ГОСТ14031-2014
	Обед															
	Отурец натур (свеж или соленый)	30	0,36	0,05	1,13	6,30	0,020	4,500	0,000	10,350	13,800	7,580	0,270			
	Суп гороховый с гречками 150/30	180	6,65	2,16	25,61	174,42	0,290	18,765	0,000	91,310	53,360	21,320	3,330	70		
	Жаркое по-домашнему	160	7,97	8,15	14,55	182,81	0,120	3,075	16,000	21,825	258,800	50,200	1,770	87123		
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,93	73,27	0,010	1,290	0,000	10,810	3,300	2,700	0,710	292		
	Хлеб ржаной	30	0,69	0,09	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	240		
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,36	6,18	31,4	0,000	0,000	0,000	2,280	0,000	0,000	0,120	1		
	Всего:	550	15,79	10,57	63,66	458,22	0,470	27,630	16,000	136,185	376,660	95,900	6,500	б/н		
	Подник															
	Манник со сгущенкой	50	4,3	8,22	24,07	145,3	0,040	0,370		84,350			0,280	274		
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	7,88	31,6	0,000	0,025	0,000	7,890	1,600	0,900	0,230	392		
	Всего:	200	4,34	8,24	31,95	176,88	0,040	0,395	0,000	92,240	1,600	0,900	0,510			
	2-й завтрак															
	Каши вязкая гречневая молочная	150	4,76	6,38	16,40	140,25	0,100	1,460	30,600	141,710	165,660	46,500	0,620	182		
	Всего:	45	2,41	3,93	14,56	103,00	0,049	0,000	0,000	8,100	26,100	9,900	0,610	2		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,58	0,000	0,025	0,000	7,890	1,600	0,900	0,230	392		
	Всего:	345	7,22	10,33	38,84	274,83	0,149	1,485	30,600	157,700	193,360	57,300	1,460			
	2-й завтрак															
	Фрукты свежие	100	0,90	0,2	3,07	98,00	0,040	60,000	0,000	34,500	11,000	9,000	0,350			
	Всего:	100	0,90	0,20	3,07	98,00	0,040	60,000	0,000	34,500	11,000	9,000	0,350	371		
	Обед															
	Икра кабачковая	30	0,86	4,005	3,465	53,55	0,009	3,150	0,000	18,450	0,000	0,000	0,315	57		
	Суп картоф с мясными фрикадельками 150/30	180	5,3	4,14	12,36	108,00	0,100	8,960	3,960	23,200	103,900	32,000	1,180	89		
	Биточек рыбный запеченый	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,048	0,258	30,000	31,602	135,000	21,000	0,450	271		
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	0,024	1,596	18,000	5,160	99,700	19,300	0,504	334		
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,93	73,27	0,010	1,290	0,000	10,810	3,300	2,700	0,710	240		
	Хлеб ржаной	30	0,69	0,09	4,44	21,4	0,030	0,000	0,000	1,890	47,400	14,100	0,420	1		
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,36	6,18	31,4	0,000	0,000	0,000	2,280	0,000	0,000	0,120	б/н		

Всего:	570	17,692	15,57	64,55	488,08	0,221	15,254	51,960	91,112	389,300	89,100	3,579	
Подник													
Булочка "Российская"													
Сок	60	4,218	4,81	33,31	193,00	0,072	0,012	3,000	16,398	39,200	15,200	0,738	457
Всего:	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0,017	3,000	0,000	10,500	18,000	13,500	2,100	399
	210,00	4,97	4,81	48,46	256,33	0,089	3,012	3,000	26,898	57,200	28,700	2,838	
Итого за весь период	880,00	23,56	20,58	116,08	842,41	0,350	78,266	54,960	152,510	457,500	126,800	6,767	
Среднее значение за 10 дней	9620,00	434,02	427,86	1589,49	9686,38	12,816	427,736	797,860	4012,084	4066,720	1186,190	76,920	
Норма на 1 ребенка в день	962,00	43,40	42,79	158,95	968,64	1,282	42,774	79,786	401,208	406,672	118,619	7,692	
При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%		44,25	43,50	161,25	1 170,00								

Меню составила медсестра

