

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ РК

« ЕИТ имени С.Л. Соколова»

Н.Е.Путинцева

2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

2025г.



ОСНОВНОЕ ( ОРГАНИЗОВАННОЕ )МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД ) УЧАЩИХСЯ  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

2025

День: Понедельник

неделя: Первая

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |           |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |  |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|             |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А         | Е           | Ca                        | P            | Mq           | Fe          |  |
|             | <b>обед</b>                    |              |                      |             |              |                                |               |             |           |             |                           |              |              |             |  |
| 324         | Свекла тушеная в соусе         | 100          | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7             | 8,7         | -         | -           | 8,5                       | 15           | 7            |             |  |
| 106         | Суп с рыбными фрикад.          | 300          | 10,1                 | 9,9         | 15,7         | 192,9                          | 0,14          | 8,25        | 18        | 1,05        | 37,9                      | 210,8        | 55,2         | 1,5         |  |
| 262         | Сердце в соусе                 | 100          | 11,8                 | 8,2         | 2,5          | 136,8                          | -             | -           | -         | 0,2         | 11,1                      | 34,8         | 4,4          | 0,4         |  |
| 302         | Каша гречневая рассып          | 180          | 1,1                  | 3,6         | 35,3         | 143                            | 0,29          | -           | -         | -           | 20,7                      | 199,3        | 132,6        | 7,1         |  |
| 342         | Компот из фруктов              | 180          | 1,16                 | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02          | 0,8         | -         | 0,2         | 5,8                       | 46           | 33           | 0,96        |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                 | 60           | 2,0                  | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01          | -           | -         | 0,2         | 4,6                       | 17,4         | 6,6          | 0,2         |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,0                  | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03          | -           | -         | 0,3         | 9,5                       | 32           | 75           | 0,9         |  |
|             | <b>Всего:</b>                  | <b>870</b>   | <b>28,7</b>          | <b>22,7</b> | <b>124,7</b> | <b>694</b>                     | <b>21,3</b>   | <b>17,7</b> | <b>18</b> | <b>1,95</b> | <b>98,1</b>               | <b>555,3</b> | <b>313,8</b> | <b>11,3</b> |  |



День: Вторник

Неделя: Первая

| №<br>рецеп<br>туры | Прием пищи                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |             |           |            |  | Минеральные вещества(мг) |              |              |    |             |
|--------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------|------------|--|--------------------------|--------------|--------------|----|-------------|
|                    |                                  |                 | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А         | Е          |  | Ca                       | P            | Mg           | Fe |             |
|                    | Наименование блюда               |                 |                      |             |              |                                |               |             |           |            |  |                          |              |              |    |             |
|                    | <b>обед</b>                      |                 |                      |             |              |                                |               |             |           |            |  |                          |              |              |    |             |
| 136                | Морковь припущенная              | 100             | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7             | 8,7         | -         | -          |  | 8,5                      | 15           | 7            |    | 0,25        |
| 84                 | Борщ с фасолью и сметаной<br>т/о | 255             | 2,1                  | 5,8         | 14,1         | 218                            | 0,06          | 12,3        | -         | 2,8        |  | 41,3                     | 63,6         | 31,4         |    | 1,4         |
| 278                | Тефтели мясные с соусом          | 100             | 7,5                  | 4,5         | 17,1         | 140,2                          | 0,06          | 0,06        | 11        | -          |  | 21,7                     | 76,9         | 15,2         |    | 0,8         |
| 204                | Макароны с маслом                | 180             | 3,6                  | 8,2         | 17,7         | 174,1                          | 0,03          | 0,1         | 60        | -          |  | 12,1                     | 10,5         | 10,5         |    | 0,5         |
| 342                | Компот из сухофруктов            | 180             | 1,16                 | 0,3         | 37,2         | 196,4                          | 0,02          | 0,8         | -         | 0,2        |  | 5,8                      | 46           | 33           |    | 0,96        |
| Пр                 | Хлеб пшеничный                   | 60              | 2,0                  | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01          | -           | -         | 0,2        |  | 4,6                      | 17,4         | 6,6          |    | 0,2         |
| Пр                 | Хлеб ржаной                      | 40              | 2                    | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03          | -           | -         | 0,3        |  | 9,5                      | 32           | 75           |    | 0,9         |
|                    | <b>Всего:</b>                    | <b>855</b>      | <b>18,9</b>          | <b>19,5</b> | <b>120,1</b> | <b>833,6</b>                   | <b>7,3</b>    | <b>39,5</b> | <b>71</b> | <b>3,7</b> |  | <b>132,2</b>             | <b>194,1</b> | <b>194,1</b> |    | <b>10,1</b> |

День: Среда

Неделя: Первая

| № рецептуры | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |           |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |  |
|-------------|----------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|             |                            |              | Б                | Ж           | У            |                                | B1            | C           | A         | E          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |  |
|             | <b>обед</b>                |              |                  |             |              |                                |               |             |           |            |                          |              |              |             |  |
| 44          | Салат из моркови с яблоком | 100          |                  |             |              |                                |               |             |           |            |                          |              |              |             |  |
| 96          | Рассольник со сметаной т\о | 255          | 2,6              | 6,2         | 18,6         | 141,4                          | 0,18          | 17,1        | -         | 2,9        | 19,8                     | 41,9         | 33,6         | 22          |  |
| 294         | Котлета рубленая из птиц.  | 100          | 16               | 13,6        | 14,5         | 236,8                          | 0,06          | 0,4         | 16        | 0,6        | 44                       | 96           | 17,3         | 1,3         |  |
| 144         | Рагу овощное               | 180          | 2,1              | 6,9         | 15,3         | 236                            | 0,04          | 8,9         | 24        | 1,2        | 22,2                     | 48,5         | 17,8         | 0,4         |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 60           | 2,0              | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01          | -           | -         | 0,2        | 4,6                      | 17,4         | 6,6          | 0,2         |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 40           | 2                | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03          | -           | -         | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |  |
| 342         | Компот из сухофруктов      | 180          | 1,16             | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02          | 0,8         | -         | 0,2        | 5,8                      | 46           | 33           | 0,96        |  |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>845</b>   | <b>26,7</b>      | <b>27,8</b> | <b>125,5</b> | <b>847,4</b>                   | <b>0,34</b>   | <b>27,2</b> | <b>40</b> | <b>5,4</b> | <b>105,9</b>             | <b>281,8</b> | <b>183,3</b> | <b>25,7</b> |  |



День: Четверг

Неделя: первая

| №<br>рецептуры | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |              |             |            | Минеральные вещества(мг) |            |              |             |  |
|----------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|------------|--------------|-------------|--|
|                |                                 |                 | Б                   | Ж           | У           |                                   | В1           | С            | А           | Е          | Ca                       | P          | Mg           | Fe          |  |
|                | <b>обед</b>                     |                 |                     |             |             |                                   |              |              |             |            |                          |            |              |             |  |
| 52             | Салат из свеклы<br>отварной     | 100             | 0,5                 | 0,1         | 1,9         | 11                                | 7            | 8,7          | -           | -          | 8,5                      | 15         | 7            | 0,25        |  |
| 102            | Суп картофельный с<br>гороховый | 250             | 6,58                | 13,3        | 19,84       | 177,9                             | 0,18         | 1,2          | -           | 1,2        | 99                       | 393        | 57           | 2,7         |  |
| 281            | Биточек мясной<br>паровой       | 100             | 3,1                 | 3,7         | 3,2         | 40,9                              | 0,01         | 0,05         | 3,9         | -          | 8,9                      | 31,1       | 9,1          | 0,4         |  |
| 127            | Картофель в молоке              | 180             | 3                   | 1,9         | 19          | 109,9                             | 0,8          | 2            | 20,6        | 0,1        | 27,6                     | 51,4       | 17,8         | 0,6         |  |
| 388            | Отвар шиповника                 | 200             | 0,4                 | 0,27        | 7,2         | 2,8                               | 0,01         | 100          | -           | -          | 7,7                      | 2,1        | 2,67         | 0,53        |  |
| Пр             | Хлеб пшеничный                  | 60              | 2,0                 | 0,2         | 13,7        | 41                                | 0,01         | -            | -           | 0,2        | 4,6                      | 17,4       | 6,6          | 0,2         |  |
| Пр             | Хлеб ржаной                     | 40              | 2                   | 0,4         | 18,4        | 52,9                              | 0,03         | -            | -           | 0,3        | 9,5                      | 32         | 75           | 0,9         |  |
|                | <b>всего</b>                    | <b>860</b>      | <b>17,6</b>         | <b>19,9</b> | <b>83,2</b> | <b>436,4</b>                      | <b>8</b>     | <b>111,9</b> | <b>24,5</b> | <b>1,8</b> | <b>165,8</b>             | <b>542</b> | <b>175,2</b> | <b>5,58</b> |  |

День: Пятница

Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценн. | Витамины(мг) |             |          |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |
|-------------|------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------------|--------------|-------------|----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|             |                        |              | Б                | Ж         | У            |                      | B1           | C           | A        | E          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
|             | <b>обед</b>            |              |                  |           |              |                      |              |             |          |            |                          |              |              |             |
| 75          | Икра морковная         | 100          | 0,5              | 0,1       | 1,9          | 11                   | 7            | 8,7         | -        | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25        |
| 101         | Суп с гречневой крупой | 250          | 1,9              | 2,7       | 12,1         | 85,7                 | 0,09         | 8,2         | -        | -          | 26,7                     | 55,9         | 22,8         | 0,87        |
| 259         | Жаркое по - домашнему  | 250          | 18,5             | 21,3      | 22,1         | 379,2                | 0,5          | 42,7        | -        | 3,2        | 55,2                     | 43,5         | 86,7         | 6,6         |
| 342         | Компот из фруктов      | 180          | 1,16             | 0,3       | 37,2         | 116,4                | 0,02         | 0,8         | -        | 0,2        | 5,8                      | 46           | 33           | 0,96        |
| Пр          | Хлеб пшеничный         | 60           | 2,0              | 0,2       | 13,7         | 41                   | 0,01         | -           | -        | 0,2        | 4,6                      | 17,4         | 6,6          | 0,2         |
| Пр          | Хлеб ржаной            | 40           | 2                | 0,4       | 18,4         | 52,9                 | 0,03         | -           | -        | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |
|             | <b>Всего:</b>          | <b>810</b>   | <b>26,1</b>      | <b>25</b> | <b>105,4</b> | <b>686,2</b>         | <b>7,73</b>  | <b>77,9</b> | <b>-</b> | <b>4,1</b> | <b>139</b>               | <b>227,8</b> | <b>246,5</b> | <b>14,9</b> |



День: Понедельник

Неделя: Вторая

| №<br>рецеп. | Наименование блюда<br>Завтрак | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества(г) |             |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность(ккал) | Витамины (мг) |             |             |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |  |
|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|             |                               |                 | Б                      | Ж           | У            |                                      | B1            | C           | A           | E          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |  |
|             | <b>обед</b>                   |                 |                        |             |              |                                      |               |             |             |            |                          |              |              |             |  |
| 75          | Икра свекольная               | 100             | 0,5                    | 0,1         | 1,9          | 11                                   | 7             | 8,7         | -           | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25        |  |
| 99          | Суп овощной сметана т/о       | 255             | 8,0                    | 3,9         | 20,7         | 153,9                                | 0,18          | 1,2         | -           | 1,2        | 99                       | 393          | 57           | 2,7         |  |
| 282         | Оладьи из печени              | 100             | 10                     | 13,5        | 8,1          | 196,8                                | 0,02          | 0,1         | 7,8         | -          | 17,8                     | 62,3         | 18,3         | 0,8         |  |
| 171         | Каша пшеничная с маслом       | 180             | 1,4                    | 2,4         | 2,5          | 59,5                                 | 0,01          | -           | 20          | -          | 26,1                     | 85,5         | 13           | 0,4         |  |
| 342         | Компот из сухофруктов         | 180             | 1,16                   | 0,3         | 37,2         | 116,4                                | 0,02          | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8                      | 46           | 33           | 0,96        |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный                | 60              | 2,0                    | 0,2         | 13,7         | 41                                   | 0,01          | -           | -           | 0,2        | 4,6                      | 17,4         | 6,6          | 0,2         |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                   | 40              | 2                      | 0,4         | 18,4         | 52,9                                 | 0,03          | -           | -           | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |  |
|             | <b>Всего:</b>                 | <b>845</b>      | <b>25,7</b>            | <b>20,8</b> | <b>118,1</b> | <b>702,2</b>                         | <b>7,6</b>    | <b>28,3</b> | <b>27,8</b> | <b>2,1</b> | <b>200</b>               | <b>669,2</b> | <b>225,3</b> | <b>11,3</b> |  |

День : вторник

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(к кал) | Витамины(мг) |             |             |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |             |  |  |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|
|             |                            |              | Б                   | Ж           | У            |                                | В1           | С           | А           | Е          | Ca           | P                        | Mq           | Fe          |  |  |
|             | <b>обед</b>                |              |                     |             |              |                                |              |             |             |            |              |                          |              |             |  |  |
| 28          | Огурец консервированный    | 100          | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                             | 7            | 8,7         | -           | -          | 8,5          | 15                       | 7            | 0,25        |  |  |
| 102         | Суп картофельный с фасолью | 250          | 6,58                | 3,3         | 19,84        | 177,9                          | 0,18         | 1,2         | -           | 1,2        | 99           | 393                      | 57           | 2,7         |  |  |
| 228         | Рыба в молоке              | 100          | 14,8                | 11,6        | 12,9         | 216                            | 0,02         | 2,0         | 13,8        | 2,4        | 33           | 88,9                     | 16,4         | 1,1         |  |  |
| 144         | Рагу овощное               | 180          | 2,1                 | 6,9         | 15,3         | 136                            | 0,04         | 8,9         | 24          | 1,2        | 22,2         | 48,5                     | 17,8         | 0,4         |  |  |
| 342         | Компот из фруктов          | 180          | 1,16                | 0,3         | 37,2         | 116,4                          | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8          | 46                       | 33           | 0,96        |  |  |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 60           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                             | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6          | 17,4                     | 6,6          | 0,2         |  |  |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 40           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                           | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5          | 32                       | 75           | 0,9         |  |  |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>900</b>   | <b>29,1</b>         | <b>22,8</b> | <b>119,2</b> | <b>751,2</b>                   | <b>7,4</b>   | <b>39,1</b> | <b>37,8</b> | <b>5,7</b> | <b>211,3</b> | <b>658,8</b>             | <b>228,2</b> | <b>11,6</b> |  |  |



День: среда

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) |             |             |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |                           |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------------------|
|             |                                    |              | Б                   | Ж           | У            |                               | B1           | C           | A           | E          | Ca                       | P            | Mg           | Fe                        |
|             | <b>обед</b>                        |              |                     |             |              |                               |              |             |             |            |                          |              |              |                           |
| 53          | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100          | 0,5                 | 0,1         | 1,9          | 11                            | 7            | 8,7         | -           | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25                      |
| 82          | Борщ с капустой и сметаной т/о     | 255          | 2,1                 | 5,8         | 14,1         | 218                           | 0,06         | 12,3        | -           | 2,9        | 41,3                     | 63,6         | 31,4         | 1,4                       |
| 265         | Плов мясной                        | 250          | 20,9                | 21,4        | 32,9         | 407,8                         | 0,05         | 0,4         | 12,9        | -          | 29,6                     | 103,7        | 30,4         | 1,1                       |
| 342         | Компот из фруктов                  | 200          | 1,16                | 0,3         | 37,2         | 116,4                         | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2        | 5,8                      | 46           | 33           | 0,96                      |
| Пр          | Хлеб пшеничный                     | 60           | 2,0                 | 0,2         | 13,7         | 41                            | 0,01         | -           | -           | 0,2        | 4,6                      | 17,4         | 6,6          | 0,2                       |
| Пр          | Хлеб ржаной                        | 40           | 2                   | 0,4         | 18,4         | 52,9                          | 0,03         | -           | -           | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9                       |
|             | <b>Всего:</b>                      | <b>905</b>   | <b>28,7</b>         | <b>28,2</b> | <b>118,2</b> | <b>847,1</b>                  | <b>7,2</b>   | <b>22,2</b> | <b>12,9</b> | <b>3,6</b> | <b>99,3</b>              | <b>277,7</b> | <b>183,4</b> | <b>4,82</b><br><b>5,0</b> |

День: Четверг

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества(г) |           |            | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) |             |             |          | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------|------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             |                             |              | Б                   | Ж         | У          |                               | В1           | С           | А           | Е        | Ca                       | P            | Mg           | Fe         |
|             | <b>обед</b>                 |              |                     |           |            |                               |              |             |             |          |                          |              |              |            |
| 40          | Салат из соленых огурцов    | 100          | 0,5                 | 0,1       | 1,9        | 11                            | 7            | 8,7         | -           | -        | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25       |
| 103         | Суп картофельный с рисом    | 250          | 3,2                 | 3,4       | 20,6       | 141,9                         | 0,1          | 9,9         | -           | 1,2      | 35                       | 81,2         | 32,7         | 1,3        |
| 128         | Картофель отварной с маслом | 180          | 2                   | 1,3       | 12,7       | 73,3                          | 0,8          | 2           | 20,6        | 0,1      | 27,6                     | 51,4         | 17,8         | 0,6        |
| 260         | Гуляш мясной                | 100          | 11,6                | 13,3      | 2,2        | 176,8                         | 0,01         | 0,5         | -           | -        | 17,4                     | 123,3        | 17,6         | 2,5        |
| 342         | Компот из фруктов           | 180          | 1,16                | 0,3       | 37,2       | 116,4                         | 0,02         | 0,8         | -           | 0,2      | 5,8                      | 46           | 33           | 0,96       |
| Пр          | Хлеб пшеничный              | 60           | 2,0                 | 0,2       | 13,7       | 41                            | 0,01         | -           | -           | 0,2      | 4,6                      | 17,4         | 6,6          | 0,2        |
| Пр          | Хлеб ржаной                 | 40           | 2                   | 0,4       | 18,4       | 52,9                          | 0,03         | -           | -           | 0,3      | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9        |
|             | <b>Всего:</b>               | <b>900</b>   | <b>22,5</b>         | <b>19</b> | <b>106</b> | <b>613,3</b>                  | <b>7,97</b>  | <b>21,9</b> | <b>20,6</b> | <b>2</b> | <b>108,4</b>             | <b>366,3</b> | <b>189,7</b> | <b>9,7</b> |



День: Пятница

Неделя: Вторая

| №<br>рецепт<br>уры | Наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |              |             |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |    |            |
|--------------------|----------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|----|------------|
|                    |                                        |                 | Б                   | Ж           | У           |                                      | B1           | C            | A           | E          | Ca                       | P            | Mg           | Fe |            |
|                    | <b>обед</b>                            |                 |                     |             |             |                                      |              |              |             |            |                          |              |              |    |            |
| 55                 | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами | 100             | 0,5                 | 0,1         | 1,9         | 11                                   | 7            | 8,7          | -           | -          | 8,5                      | 15           | 7            |    | 0,25       |
| 98                 | Суп крестьянский со сметаной<br>т/о    | 255             | 1,8                 | 5,9         | 7,3         | 191,5                                | 0,05         | 11,8         | -           | -          | 43,5                     | 40,2         | 17,01        |    | 0,7        |
| 229                | Рыба тушеная с овощами                 | 100             | 20,1                | 3,1         | 7,2         | 196                                  | 0,05         | 3,3          | 21,6        | 2,1        | 44,6                     | 77,1         | 17,6         |    | 0,4        |
| 304                | Рис отварной                           | 180             | 3,7                 | 5,5         | 37,5        | 215,4                                | 0,02         | -            | 28          | 0,6        | 2,6                      | 63           | 19,4         |    | 0,5        |
| 388                | Отвар шиповника                        | 180             | 0,4                 | 0,27        | 7,2         | 2,8                                  | 0,01         | 100          | -           | -          | 7,7                      | 2,1          | 2,67         |    | 0,53       |
| Пр                 | Хлеб пшеничный                         | 60              | 2,0                 | 0,2         | 13,7        | 41                                   | 0,01         | -            | -           | 0,2        | 4,6                      | 17,4         | 6,6          |    | 0,2        |
| Пр                 | Хлеб ржаной                            | 40              | 2                   | 0,4         | 18,4        | 52,9                                 | 0,03         | -            | -           | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           |    | 0,9        |
|                    | <b>Всего:</b>                          | <b>925</b>      | <b>30,5</b>         | <b>15,5</b> | <b>93,2</b> | <b>710,6</b>                         | <b>7,2</b>   | <b>123,8</b> | <b>49,6</b> | <b>3,2</b> | <b>121</b>               | <b>246,8</b> | <b>145,3</b> |    | <b>3,5</b> |

# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

(обед ) 12 лет и старше

| Норма<br>30-35% | Наименование<br>продуктов | Понед 1 | Втор1 | Среда1 | Четве<br>1 | Пятн1 | Понед2 | Втор2 | Сред2 | Четв2 | Пятн2 | средн<br>ее |
|-----------------|---------------------------|---------|-------|--------|------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| 9-10,5          | Субпродукты               | 50      | -     | -      | -          | -     | 60     | -     | -     | -     | -     | 11          |
| 13-16           | Крупы , бобовые           | 40      |       |        |            |       | 40     |       | 50    |       | 46    | 17,6        |
| 4,5-5,25        | Макаронные<br>изделия     | 50      |       |        |            |       |        |       |       |       |       | 5           |
| 84-98           | Овощи свежие              | 94      | 130   | 84     | 82         | 94    | 110    | 148   | 154   | 94    | 114   | 110         |
| 21-24           | Мясо                      | -       | 38    | -      | 37         | 63    | -      | -     | 63    | 63    | -     | 26          |
| 10,5- 12        | Куры 1 кат , филе<br>кур  | -       | -     | 73     | -          | -     | -      | -     | -     | -     | -     | 7,3         |
| 17-20           | Рыба с/м                  | 23,5    |       |        |            |       |        | 86    |       |       | 61    | 17          |
| 55-65           | фрукты                    | 30      | 140   |        |            | 140   | 140    | 170   | 30    | 30    |       | 68          |
| 23-27           | БЕЛКИ                     | 28,7    | 18,9  | 26,7   | 17,6       | 26,1  | 25,7   | 29,1  | 28,7  | 22,5  | 30,5  | 25,3        |
| 24-27           | ЖИРЫ                      | 22,7    | 19,5  | 27,8   | 19,9       | 25    | 20,8   | 22,8  | 28,2  | 19    | 15,5  | 24          |
| 100-117         | УГЛЕВОДЫ                  | 124,7   | 120,1 | 125,5  | 76,4       | 105,4 | 118,1  | 119,2 | 118,2 | 106   | 93,2  | 110,7       |
| 705-822         | ККАЛ                      | 694     | 833,6 | 847,4  | 399,8      | 686,2 | 702,2  | 751,2 | 847,1 | 613,3 | 710,6 | 708,5       |

Согласовано зам. дир. по УО Южакова О.В. ЮР