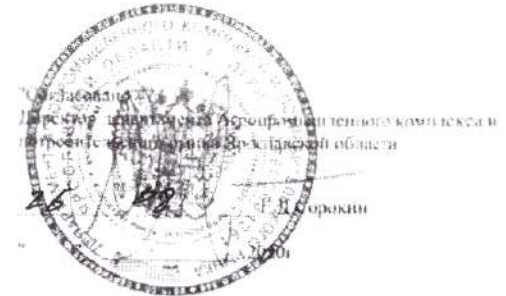


Составлено
Руководитель Управления Федеральной службы по
защиту в сфере защиты прав потребителей и
благополучия населения по Ярославской области

А.М. Зайнов

26.08.2020г.



для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (Имена)

(составлено в соответствии с доп. 1 в. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	4,5	9,7	39,5	164,3	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	124,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
БУТЕРБРЕД ТОРМОЧНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
БАТОН ИЗОЛИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	16,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	0,6	17,4	0,2	0,1	0		ГОСТ 10711-00/24836/3077-2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	8	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	495	21	22,9	97,3	583,5	0,33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,8	2,2	3	54,9		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ШВИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,5	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 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 20772-84
Итого за прием пищи:	795	31	31,3	145,1	940,8	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	106,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Полдник																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	4,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	10,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		67,7	80,3	277,5	1967,7	1,91	34,9	150,9	9,3	0,99	1040,5	231,5	1065,2	10,1	6,9	235,2		

Применение, наименование блюда	Диск второй																	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Водаманы				Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			
Зантрак																			
КОФЕ ТА ИЗ МЯСА КУЧ	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	11,9	498	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196	0,17	21,8	0	0,3	0,17	43,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2005	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	518/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕВФОНОМ	200,3	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
БАГОН ПОДВРОВАНИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	0,25	143,6	85,8	303,7	4,7	1,13	100,3			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	518/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,68	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
ПИЦЦА ПО СТРОГАЮВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,3	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,3	0,6	1	73	511	2004	
БАГОН ПОДВРОВАНИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
КЛЕБ РАЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2027-84	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Итого за прием пищи	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5			
Полдник																			
МОЛОКО ЖИВОТНОЕ	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,6	32,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
СЫР ЧЕДАР ИЗДЛИ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015	
Итого за прием пищи	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6			
Всего за день:		62,2	58,4	238,6	1741,2	2,07	98,3	37,94	14	2,01	527,9	249,1	1040	16,9	8,03	375,4			

Прислужива, наименование блюда	Масса порции	Дети, грудной															№ документа	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Дисахариды, г	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																		
КАШКА ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	0	0,5	24	0,9	0,6	38,56	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	0,7	0	0	695	2004
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	70	1,6	0,2	10,4	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,5	6,6	17,4	0,2	0,1	0		СН 10.71.11-00248/6/077.2016
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	24	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
ОВОЩИ ВОСВОЗУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,1	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СВЕКАПЮСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЧЕНЬ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,21	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	368	2004
ХЛЕБ РАЖИТНЫЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,5		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4		
Полдник																		
МОЛОКО ЖИВОТНОЕ	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		73,74	69,11	245,6	1919,5	2,38	33,32	68,4	13,2	1,63	769,1	335,1	1186,9	12,7	10,7	145,1		

Пример пищи, наименование блюда	Дневной рацион																№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					E, мкг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. углеки		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		Zn, мг		
Завтрак																		
Чай с сахаром	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	5	24	23	2	0,6	30,3	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,7	10,9	41	203,4	0,6	0	0	1,7	0,04	3,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Хлеб пшеничный с маслом	15-20	8	8	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,0	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,8	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,4	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	515	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,8	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	182,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	197,8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	24,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
Компот из свежих плодов с сахаром	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 2077-84
Пшеничные изделия	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	2,4	426	2015
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		
Полдник																		
Молоко в чайнике	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,9	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,0	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		65,1	73	247,9	1857,9	1,78	60,12	90,2	13,6	0,93	561,3	224,2	841,2	14,9	5,8	293,9		

Продукты питания, наименование блюда	Дневной рацион																	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					L-мет			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг				
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДИОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	39,5	3	0,12	42,8	24,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	117,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	5	0		ГОСТ 31181-2013	
ЧАЙ С СВЕЖИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	300	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	3	4	81	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	3	0,32	196,6	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	513;576	2004	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	350	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	185,6	1,2	0,8	161	394	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ:	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	880	25,1	32,6	121,5	894,2	0,87	48,6	12,1	9,7	0,97	178,8	107,3	575,6	4,9	2,7	319,8			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ:	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015	
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5			
Всего за день:		48,7	59,8	274,7	1879,8	1,77	55,2	103,9	14,4	1,41	658,7	184,2	887,2	12,4	3,8	384			

Пример питания, наименование блюда	Всего за Вторую Девятидневку																	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. обмен, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША ДРУЖБА МОЛОДШАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,5	10,1	19,5	272,7	0,17	0,8	49,9	0,13	0,53	171,5	33,9	142,6	0,8	0,9	26,5	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРБИЧ С БЕЛОВОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,0	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	157,2	21,3	124,0	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	475	20,4	23,1	67	639,3	0,48	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	36,3		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,7	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	9,8	515/576	2004
БОРЩИВ С В КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	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	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,8	0,13	82	38	164	2	0,13	11,0	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	9,4	0,02	6,0	30,6	93,5	0,6	1	7,3	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЯЖИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 прием пищи:	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	107,4		
Полдник																		
МОЛОКО в индивидуал.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
БЫЛ ПЕЧЕНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	9,3	0,16	3	0,17	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2004
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		63,3	77,7	245	1939,3	1,47	43,9	158,2	7,93	1,35	1136,8	240,3	1169,9	8,1	6,33	191,1		

Прием пищи, наименование блюда	Дневной рацион															№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле-ст		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	Zn, мг			К, мг
Завтрак																		
ПЕФИЛИМЯСЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
МАКАРОНЫ С ИЗДЕЛИЯ ОТПАКОВЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2001
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	8	8	10,3	107	0,02	0,11	14,5	0,4	0,04	157,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	580	26,8	35,2	84,5	772,2	0,7	6,7	14,6	6,8	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (БОРОХОМ ЛУЦНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	16,3	244,7	5,5	1,8	67,6	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,2	0,1	37	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 прием пищи:	780	29	43,6	120,3	1002	1,09	30,2	0	6,2	0,28	107,3	239	500,8	11,1	5,8	128,1		
Полдник																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,3	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	476	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5		
Всего за день:		71,4	79	241,1	2165,2	2,03	38	67,4	14,5	0,86	802,9	351,4	1095,1	17,3	12,8	274,1		

Применение, наименование б.о.о.з.	Дет. трети																№ рецеп-тура	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины				Минеральные вещества					I, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			
Завтрак																		
ОСОБЫЕ С МОЛОКОМ СУЩЕСТВЕННЫМ	150/30	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
БАД С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	49	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	17,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,1	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	815/96	2004
СУП С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	240/15	4,9	6,2	13,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
САУ ОВОЩНОЕ	180	4,2	9,1	19,2	124,6	0,22	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДВРОВАЩИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1		
Полдник																		
МОЛОКО в мл упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	31,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕИНЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	7,7	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	48,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		56,6	53,8	272,1	1873,8	2,06	27,6	81,7	16,5	0,81	687,1	222,6	856,3	13,9	5,9	267,5		

Примем пищи, наименование блюда	Доп. четвертый																	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						к.мол			
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг				
Завтрак																			
КОФЕТА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004	
ОМОНЦИ ПО СЕЗОНУ	70	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	518/576	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,5	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	4,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
БАТОН ПОДИРОВАНИЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ГУ 10 71 11-00248.63077-2016	
Итого за прием пищи:	545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8			
Обед																			
ОМОНЦИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004	
ЩОУ	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	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	
ВИШНЕВОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 прием пищи:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3			
Полдник																			
МОЛОКО в бутылке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015	
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2			
Всего за день:		62,94	79,71	238,7	1881,9	0,975	59,4	15,2	12,28	0,59	523,5	198,5	983	10	5,8	384,3			

Принем пищи, наименование блюда	Дать анализ																	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					L, мкг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеб-оводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг				
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	7,8	2,4	85,3	342	2004	
КУЛЕРБАДЕ С ВЕТЧИНОЙ	25,25	4,9	3,5	12,9	133,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200,8	0,3	0,1	5,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	680	2004	
Итого за прием пищи:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004	
РАССОЛЫВК ЛЕВНИ РАДСКИЙ	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	25,6	75	0,9	0,3	54,1	132	2004	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	9,9	28,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 прием пищи:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	26,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004	
ВЫПИЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2004	
Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3			
Всего за день:		70,1	85,9	210,9	1938,3	1,7	50,6	62,4	7,9	0,5	740,3	176,1	1017,6	15,7	7,4	280,8			

Пример пищевого наименования блюда	Дети-полезно																№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	20,7	18,9	357,7	0,18	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	759	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	33,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	520	29,7	26,5	33,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	356,6	6,8	1,2	97,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	7,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-ПРОХАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,16	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ГАССЫРЧАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 прием пищи:	800	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,5	7,55	2,22	122,8	249,3	652,1	13,3	6,4	223,9		
Полдник																		
МОЛОКО в пакетах	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,1	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		70,5	67,2	235,9	1841,8	1,23	64,34	64,8	13,15	2,72	486,2	369,3	1212	23,3	8,7	344,9		

Итого по примерному меню за период

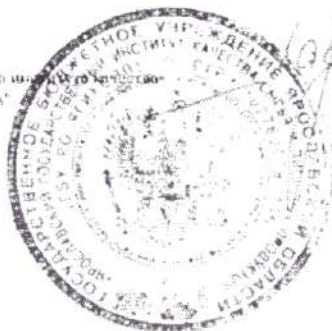
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг
Итого за весь период	144,4	195,4	408,8	4426,8	2,5	55,7	343,2	19,1	3,0	1857,4	484,7	2911,8	27,4	15,9	358,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	34,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	45												

* данные по сахару, витаминные кондитерские изделия указаны с учетом неопределенности бланк

Перечень литературы

1. СанПиН 2.4.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродуктформ" 2004г. Под ред. В.Л. Валишиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г. под ред. Магальского М.П., Тугелькина В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфаламеевой И.И.

Директор ГБУ "Ярославский государственный институт
сырья и пищевых продуктов"



Г.Б. Гаврилова