

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

«__»_____

«__»_____

**Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных организациях,
(всесезонное, двухразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 12 лет и старше безмолочное

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями | 250 | 6,2 | 8,1 | 45,2 | 272,5 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | 740 | 16,3 | 16,7 | 109,3 | 631,6 |
| Обед | | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 12,0 | 101,5 |
| 9/2 | Рассолник | 250 | 1,7 | 4,7 | 13,2 | 99,3 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 162,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за 'Обед' | | 910 | 27,4 | 31,2 | 115,8 | 841,0 |
| Итого за день | | | 43,7 | 47,9 | 225,1 | 1472,6 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 100 | 5,1 | 0,3 | 67,6 | 253,5 |
| 48/8 | Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые) | 180 | 11,0 | 11,6 | 11,5 | 192,6 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| 34/10 | Напиток из цикория | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 38,0 |
| - | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 620 | 22,7 | 16,8 | 139,4 | 752,3 |
| Обед | | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 0,9 | 6,0 | 2,8 | 67,6 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 250 | 1,8 | 4,6 | 10,9 | 87,6 |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 100 | 11,6 | 12,8 | 9,4 | 195,4 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 4,8 | 41,4 | 233,7 |
| | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,1 | 2,4 | 21,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за 'Обед' | | 1060 | 27,0 | 30,6 | 136,2 | 908,2 |
| Итого за день | | | 49,8 | 47,4 | 275,6 | 1660,5 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 17/4 | Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями | 250 | 3,1 | 6,1 | 28,9 | 180,1 |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 120 | 1,7 | 7,4 | 12,4 | 121,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | 770 | 10,6 | 14,7 | 101,0 | 567,4 |
| Обед | | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой (безлактозное меню) | 250 | 9,9 | 5,6 | 16,3 | 153,5 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 250 | 22,1 | 23,5 | 26,7 | 404,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| Итого за 'Обед' | | 880 | 39,6 | 35,8 | 123,3 | 951,1 |
| Итого за день | | | 50,2 | 50,5 | 224,3 | 1518,5 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 250 | 5,1 | 5,1 | 39,1 | 214,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 100 | 1,3 | 6,2 | 12,8 | 107,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Фрукты | 120 | 0,3 | 0,3 | 9,7 | 40,9 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 39,6 |
| Итого за 'Завтрак' | | 795 | 17,2 | 16,9 | 108,0 | 635,6 |
| Обед | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,5 | 100,0 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,3 | 3,4 | 15,1 | 99,5 |
| - | Колбаски из мяса говядины | 100 | 26,6 | 19,3 | 4,4 | 297,2 |
| 13/3 | Капуста тушенная с фасолью | 180 | 3,8 | 4,2 | 14,1 | 100,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Кисель из черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |
| Итого за 'Обед' | | 1010 | 40,1 | 34,1 | 115,8 | 910,1 |
| Итого за день | | | 57,3 | 51,1 | 223,8 | 1545,7 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюда) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 100 | 17,0 | 5,9 | 8,0 | 153,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 162,6 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| Итого за 'Завтрак' | | 565 | 25,8 | 14,9 | 82,5 | 563,2 |
| Обед | | | | | | |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,4 | 5,5 | 22,9 | 151,3 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 100 | 19,9 | 14,5 | 0,3 | 211,2 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 180 | 11,0 | 3,3 | 33,7 | 196,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 10/12 | Сдоба обыкновенная с куркумой | 50 | 4,2 | 3,2 | 28,9 | 160,2 |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 84,9 |
| Итого за 'Обед' | | 960 | 45,4 | 33,3 | 154,1 | 1075,4 |
| Итого за день | | | 71,2 | 48,2 | 236,6 | 1638,6 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 14/1 | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 7,8 | 86,8 |
| 18/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) | 100 | 14,8 | 12,4 | 6,0 | 194,4 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 3,6 | 40,9 | 220,7 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Чай с лимон | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 36,6 |
| Итого за 'Завтрак' | | 660 | 27,2 | 26,2 | 95,4 | 719,1 |
| Обед | | | | | | |
| | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,2 | 112,7 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 100 | 23,5 | 17,5 | 0,0 | 251,7 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 2,6 | 4,1 | 21,3 | 131,2 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 50 | 1,2 | 1,0 | 5,8 | 33,7 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 13/12 | Булочка ванильная | 75 | 6,7 | 5,8 | 42,6 | 247,3 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 55,7 |
| Итого за 'Обед' | | 1010 | 42,4 | 38,8 | 138,7 | 1056,5 |
| Итого за день | | | 69,5 | 65,0 | 234,0 | 1775,6 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 100 | 11,6 | 12,8 | 9,4 | 195,4 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,9 | 2,1 | 41,4 | 205,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 38,7 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 24,2 | 15,5 | 92,4 | 589,8 |
| Обед | | | | | | |
| 27/1 | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 4,2 | 72,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 31,4 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой | 250 | 8,4 | 2,5 | 14,9 | 114,5 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 100 | 22,6 | 19,1 | 0,3 | 263,1 |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 180 | 3,5 | 4,5 | 24,6 | 148,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Фрукты | 120 | 0,3 | 0,3 | 9,7 | 40,9 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за 'Обед' | | 1050 | 44,7 | 35,6 | 110,5 | 928,1 |
| Итого за день | | | 68,9 | 51,1 | 202,8 | 1517,9 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 250 | 5,8 | 5,9 | 37,7 | 224,0 |
| 50/3 | Биточки (котлеты) картофельные запеченные | 100 | 3,0 | 3,3 | 20,1 | 121,1 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |
| Итого за 'Завтрак' | | 645 | 14,9 | 16,2 | 114,8 | 657,5 |
| Обед | | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,0 | 86,2 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты безмолочное меню | 250 | 1,7 | 2,4 | 9,1 | 61,3 |
| - | Мясо говядины отварное | 100 | 26,9 | 19,2 | 0,9 | 283,7 |
| | Масло подсолнечное | 10 | 0,0 | 8,8 | 0,0 | 79,1 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 180 | 5,9 | 5,3 | 44,6 | 240,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| | Кисель из черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |
| Итого за 'Обед' | | 920 | 41,3 | 42,4 | 122,2 | 1011,7 |
| Итого за день | | | 56,2 | 58,6 | 236,9 | 1669,2 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюда) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| 10/7 | Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2) | 50 | 8,4 | 3,7 | 3,2 | 79,3 |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,1 | 4,0 | 31,3 | 171,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 37,2 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 780 | 19,8 | 15,2 | 108,0 | 632,2 |
| Обед | | | | | | |
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 100 | 3,4 | 7,8 | 6,8 | 107,6 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 23,6 | 127,4 |
| 1/7 | Рыба отварная | 100 | 21,8 | 5,8 | 0,0 | 139,1 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 100 | 1,7 | 2,7 | 14,2 | 87,5 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 80 | 1,9 | 1,5 | 9,3 | 53,9 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 15/12 | Булочка с маком | 60 | 5,1 | 0,9 | 33,8 | 163,1 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за 'Обед' | | 975 | 43,3 | 26,5 | 144,3 | 974,6 |
| Итого за день | | | 63,1 | 41,7 | 252,3 | 1606,8 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями | 250 | 6,2 | 8,1 | 45,2 | 272,5 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | 750 | 17,0 | 16,8 | 113,9 | 654,0 |
| Обед | | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 23,6 | 127,4 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 180 | 11,3 | 11,6 | 11,5 | 193,7 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 3/10 | Компот из яблок и черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,1 | 100,3 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 30/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом | 50 | 3,2 | 1,9 | 25,6 | 128,8 |
| Итого за 'Обед' | | 910 | 24,9 | 25,0 | 147,6 | 892,3 |
| Итого за день | | | 41,8 | 41,8 | 261,6 | 1546,2 |

11 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 250 | 5,8 | 5,9 | 37,7 | 224,0 |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,7 | 6,0 | 3,2 | 67,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| Итого за 'Завтрак' | | 730 | 12,3 | 13,0 | 98,3 | 548,0 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 9,8 | 94,6 |
| 9/2 | Рассольник | 250 | 1,7 | 4,7 | 13,2 | 99,3 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| | Соус томатный | 50 | 0,6 | 1,8 | 4,0 | 35,2 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 3,6 | 40,9 | 220,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| Итого за 'Обед' | | 950 | 25,8 | 29,6 | 126,5 | 860,2 |
| Итого за день | | | 38,1 | 42,6 | 224,9 | 1408,2 |

12 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4/4 | Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями | 250 | 2,0 | 5,8 | 23,3 | 151,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 30/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом | 60 | 3,8 | 2,3 | 30,7 | 154,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 630 | 15,7 | 20,6 | 95,5 | 619,8 |

Обед

| | | | | | | |
|------|--|-----|------|------|------|-------|
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 100 | 4,8 | 7,8 | 11,9 | 136,4 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 250 | 1,8 | 4,6 | 10,9 | 87,6 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 100 | 14,4 | 11,8 | 6,4 | 190,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 4,8 | 20,8 | 132,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за 'Обед' | | 1030 | 30,7 | 30,2 | 123,1 | 862,5 |
| Итого за день | | | 46,4 | 50,8 | 218,6 | 1482,3 |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто
для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
Режим питания: двухразовое**

| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-----------------|----------------|----------------------------|------------------------|
| Хлеб ржаной | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 50 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 710 | 59,2 | -60,8 | -50,7 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 200 | 93,4 | 93 | 102,5 | 102,5 | 115 | 90 | 103 | 92,5 | 106 | 102,5 | 92,5 | 107,6 | 1200,5 | 100 | -100 | -46 |
| Мука пшеничная | 20 | 5 | 7,6 | 4 | 8 | 37,5 | 51,7 | 3,6 | 5 | 48,5 | 27,3 | 2,5 | 28,5 | 229,2 | 19,1 | -0,9 | |
| Крупы, бобовые | 50 | 58,3 | 7 | 40,1 | 50 | 69 | 19 | 81,4 | 104 | 40 | 65,3 | 50 | 25 | 609 | 50,8 | 0,8 | 1,5 |
| Макаронные изделия | 20 | | 61,9 | | 20 | | 61,2 | | | 15 | 15 | 61,2 | | 234,3 | 19,5 | -0,5 | -2,4 |
| Картофель | 187 | 240,9 | 66 | 258,3 | 40,2 | 309,7 | 160 | 148,6 | 129 | 213,3 | 70 | 101 | 160,3 | 1897,3 | 158,1 | -28,9 | -15,5 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 320 | 138,5 | 404,1 | 177,4 | 363,8 | 107,5 | 291,2 | 213,8 | 277 | 257,2 | 195,5 | 230 | 194,2 | 2850,2 | 237,5 | -82,5 | -25,8 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 141 | 135 | 120 | 233,7 | 22 | 40 | 88,9 | 18 | 150 | 142,6 | 141 | 120 | 1352,2 | 112,7 | -72,3 | -39,1 |
| Сухофрукты | 20 | | | 40 | | | | | | | 35,7 | | 38,9 | 114,6 | 9,6 | -10,5 | -52,3 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 325 | | | | | | 200 | | 200 | 125 | | | 850 | 70,8 | -129,2 | -64,6 |
| Мясо 1-й категории | 78 | 80 | 113,4 | | 133 | | 80 | 58 | 160 | | 55,4 | 58 | 75,1 | 812,9 | 67,7 | -10,3 | -13,2 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 40 | | | | | | 138,3 | | | | | | | 138,3 | 11,5 | -28,5 | -71,2 |

| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|--|--------------------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-------|------|-----|------|-----------------|----------------|----------------------------|------------------------|
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 53 | | | 138 | | 138 | | 138 | | | | | | 414 | 34,5 | -18,5 | -34,9 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое | 77 | | | 45 | | 75 | | 45 | | 159,5 | | | 20 | 344,5 | 28,7 | -48,3 | -62,7 |
| Молоко | 350 | | | | | 20 | 22,5 | | | 5 | 5,7 | | 6,9 | 60,1 | 5 | -345 | -98,6 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 180 | | | | | | | | | | | | | | | -180 | |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 60 | | | | | | | | | | | | | | | -60 | |
| Сыр | 15 | | | | | | | | | | | | | | | -15 | |
| Сметана | 10 | | 17,3 | | 2,7 | | | 9 | | | 17,3 | | | 46,3 | 3,9 | -6,1 | -61,4 |
| Масло сливочное | 35 | 9,5 | 11,4 | | 5 | 8,2 | 21,3 | 7,5 | 10,7 | | 4,7 | 7,1 | 16 | 101,4 | 8,5 | -26,6 | -75,9 |
| Масло растительное | 18 | 22,6 | 19,7 | 36,4 | 24,3 | 18,6 | 34,1 | 11 | 29,5 | 28,3 | 23,8 | 27 | 22,8 | 298,1 | 24,8 | 6,8 | 38 |
| Яйца | 40 | 20 | | | 60 | 7,6 | 4,5 | 20 | 4 | 21 | 23,7 | | 44,3 | 205,1 | 17,1 | -22,9 | -57,3 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 35 | 18 | 26,3 | 27,3 | 35 | 35,7 | 29,7 | 9,8 | 33 | 18,5 | 42,2 | 34 | 26,7 | 336,2 | 28 | -7 | -20 |
| Кондитерские изделия | 15 | | 20 | | | | | | 20 | | | | | 40 | 3,3 | -11,7 | -77,8 |
| Чай | 2 | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 0,3 | -1,7 | -84,2 |
| Какао-порошок | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | -1,2 | |
| Кофейный напиток | 2 | | | | | | | | | | | | | | | -2 | |
| Крахмал | 4 | | | | 8 | | | | 8 | | | | | 16 | 1,3 | -2,7 | -66,7 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 | 3 | -2 | -33 |
| Специи | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 1 | -1 | -50 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
Режим питания: двухразовое

| Пищевая ценность | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выполнение,% от дн.нормы |
|-------------------------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|----------------|--------------------------|
| Белки, г | 90 | 44 | 50 | 50 | 57 | 71 | 70 | 69 | 56 | 63 | 42 | 38 | 46 | 656 | 55 | 61 |
| в т.ч.жив., г | | 17 | 20 | 31 | 31 | 39 | 39 | 44 | 29 | 32 | 13 | 11 | 23 | 328 | 27 | |
| Жиры, г | 92 | 48 | 47 | 51 | 51 | 48 | 65 | 51 | 59 | 42 | 42 | 43 | 51 | 597 | 50 | 54 |
| в т.ч. раст., г | | 28 | 23 | 38 | 27 | 24 | 37 | 16 | 34 | 33 | 29 | 32 | 26 | 348 | 29 | |
| Углеводы, г | 383 | 225 | 276 | 224 | 224 | 237 | 234 | 203 | 237 | 252 | 262 | 225 | 219 | 2816 | 235 | 61 |
| Моно- и дисахара, г | | 78 | 109 | 75 | 75 | 50 | 51 | 52 | 57 | 70 | 105 | 62 | 74 | 857 | 71 | |
| Крахмал, г | | 126 | 131 | 129 | 125 | 167 | 165 | 130 | 159 | 160 | 134 | 144 | 125 | 1694 | 141 | |
| Пищевые волокна, г | | 22 | 36 | 21 | 24 | 20 | 19 | 21 | 21 | 22 | 23 | 19 | 20 | 265 | 22 | |
| Витамин В1, мг | 1,4 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1 | 0,9 | 0,7 | 0,6 | 0,9 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 8,3 | 0,7 | 49 |
| Витамин В2, мг | 1,6 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | 0,7 | 3 | 0,7 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 9,4 | 0,8 | 49 |
| Витамин С, мг | 70 | 42 | 75 | 30 | 77 | 27 | 116 | 34 | 40 | 74 | 42 | 96 | 39 | 691 | 58 | 82 |
| Витамин А, мкг | | 466 | 1294 | 1915 | 661 | 1021 | 10535 | 1416 | 1211 | 586 | 1855 | 443 | 1460 | 22861 | 1905 | |
| Витамин Е (ток.экв), мг | | 14 | 19 | 21 | 15 | 13 | 21 | 9 | 17 | 19 | 15 | 15 | 14 | 191 | 16 | |
| Са, мг | | 203 | 364 | 181 | 310 | 228 | 295 | 220 | 195 | 269 | 215 | 171 | 233 | 2884 | 240 | |
| Р, мг | | 702 | 664 | 632 | 792 | 875 | 1039 | 901 | 795 | 780 | 599 | 520 | 641 | 8940 | 745 | |
| Mg, мг | | 227 | 332 | 198 | 193 | 235 | 224 | 386 | 212 | 216 | 208 | 165 | 190 | 2787 | 232 | |
| Fe, мг | | 18 | 22 | 11 | 17 | 12 | 20 | 26 | 12 | 15 | 13 | 12 | 13 | 192 | 16 | |
| Калорийность, ккал | 2720 | 1473 | 1661 | 1519 | 1546 | 1639 | 1776 | 1518 | 1669 | 1607 | 1546 | 1408 | 1482 | 18842 | 1570 | 58 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109826

Владелец Кокшарова Ольга Сергеевна

Действителен с 18.09.2022 по 18.09.2023