

Утверждаю
Генеральный директор
АО «Красносельское районское
предприятие
питания
Красносельского
района»
Смирненко Е. М.

Утверждаю

«Коллективное хозяйство
сельского района»

района

2

...-Hetero

10

(0821)

(A) 6000

ИКТ-Плере

бывша

100

100

Угил	И
------	---

Country	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2020	2030	2040	2050
Japan	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
Germany	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
France	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
Italy	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
Spain	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Sweden	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
Belgium	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0
United Kingdom	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0
United States	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0
Canada	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0
Australia	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0
South Africa	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0
India	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0
China	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0
Indonesia	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0
Philippines	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0
Thailand	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0
Malaysia	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0
Singapore	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0
South Korea	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0
Taiwan	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0
Hong Kong	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0
China (excl. HK)	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0
India (excl. HK)	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0
Indonesia (excl. HK)	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0
Philippines (excl. HK)	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0
Thailand (excl. HK)	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0
Malaysia (excl. HK)	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0
Singapore (excl. HK)	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0
South Korea (excl. HK)	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0
Taiwan (excl. HK)	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5					

Trial	Control	MCI	AD
1	95	85	75
2	95	85	75
3	95	80	70
4	95	78	68
5	95	75	65

10

	C	B
--	---	---

[illegible]

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
-----------------------------------	-----------------------------------

10

1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

10

2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

10

1

1

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	г	Всего	г		
1 День										
Завтрак										
Бутерброд с сыром	25	2021	65	3,60	6,50	5,00	93,00			
Капша пшениная молочная с маслом сливочным	155	2021	225	6,41	5,80	28,10	190,23			

Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Батон обогащённый микроулучриентами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	71,89
Долоко свежее	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	505			15,31	16,36	80,69	533,52
Обед							
Салат из б/к капусты со свеклой и морковью	60	2008	39	0,96	6,06	4,44	76,20
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,46	4,64	14,10	109,06
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2012	282	11,87	11,94	9,68	190,00
Пюре картофельное с сливочным маслом	150	2010	377	4,50	5,40	9,00	105,00
Сок фруктовый в ассортименте	180	2021	501	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучриентами	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микроулучриентами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00
Итого за прием пищи:	750			25,44	31,08	88,79	727,06
Всего за день:				40,75	47,44	169,48	1301,78
Нормы в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2г	39,3-47,4г	167,3-201	1175-1410 ккал

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г				
2 день													
Завтрак													
Бутерброд с маслом	25	2021	10	1,20	7,4	7,5	101,00						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	2008	224	20,80	11,84	31,16	299,64						
Чай с лимоном	200/7	2021	459	0,30	0,1	15,2	62,00						
Мандарин свежий	100	к/к	3	0,80	0,2	7,5	38,00						
Итого за прием пищи:	507			23,10	19,54	61,36	500,64						
Обед													
Салат из квашеной капусты	60,00	2008	40	0,96	3,06	4,62	51,60						
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2008	76	2,92	4,9	13,42	109,22						
Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе	240,00	2021	311	14,51	10,27	18,82	234,24						
Компот из свежих яблок	200,00	2008	394	0,20	0,2	27,9	115,00						
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20,00	к/к	1	1,60	0,85	10,20	46,00						
Батон обогащенный микронутриентами	25,00	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00						
Вафли обогащенные	30,00	к/к	4	0,80	1,00	20,00	106,00						
Итого за прием пищи:	790,00			22,99	21,44	107,95	734,06						
Всего за день:				46,09	40,98	169,31	1234,70						
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2г	39,3 - 47,4г	167,3 – 201	1175-1410 ккал						

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
3 день										
Завтрак										
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,60	3,80	20,20	121,00			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	6,20	6,87	29,55	205,38			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00			
Батон обогащенный микроэлементами	25	2021	582	1,50	1,96	14,24	83,00			
Яблоко свежее	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,4			
Итого за прием пищи:	520			10,40	12,33	87,54	513,38			
Обед										
Винегрет овощной	60	2021	47	0,96	3,72	6,19	52,80			
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2012	82	3,12	2,24	16,00	96,80			
Гуляш из говядины	90	2021	327	18,0	17,55	2,97	232,20			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	2021	202	8,50	6,36	37,70	206,00			
Компот из апельсинов с яблоком	200	2021	488	0,50	0,20	15,60	67,00			
Хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00			
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00			
Итого за прием пищи:	765			36,28	32,93	111,85	818,8			
Всего за день:				46,68	46,26	199,39	1321,58			
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2г	39,3 - 47,4г	167,3 - 201	1175-1410 ккал			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Угле-воды,			Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г	

4 день

Завтрак

Бутерброд с маслом	25	2021	70	1,20	7,4	7,5	101,0
Омлет натуральным	150	2021	214	14,40	16,33	3,23	240,0
Кофейный напиток с молоком	200	2021	431	2,80	2,5	13,6	88,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,4	9,8	44,00
Итого за прием пищи:	500			20,80	27,80	47,12	545,00

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растит.	60	2008	30	2,16	4,12	4,68	62,20
Суп картофельный с горохом и грибами	200	2012	81/116	6,22	2,70	31,80	150,00
Виточки из птицы, соус молочный	120	2021	372	7,10	7,80	10,95	247,95
Рис отварной с маслом сливочным	150	2021	205	3,50	2,69	36,65	203,08
Сок фруктовый в ассортименте	180	2021	501	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	к/к	1	1,60	0,85	10,20	46,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00
Итого за прием пищи:	755			23,48	19,50	125,45	864,03

Всего за день:

Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2г	39,3 - 47,4г	167,3 – 201	1175-1410 ккал
---	--	--	--	------------	--------------	-------------	----------------

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технолог. карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
5 день										
Завтрак										
Бутерброд с сыром без масла	30	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00			
Каша вязкая "Артекская" с сливочным маслом	180	2008	328	7,68	14,52	43,44	335,99			
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00			
Мандарин свежий	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,00			
Итого за прием пищи:	517			12,88	19,52	75,84	529,99			
Обед										
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	60	2008	64	1,90	5,20	5,60	86,00			
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2014	62	4,16	4,00	10,52	113,00			
Биточки рыбные запеченные в сметанном соусе	90/20	2014/2008	80/371	11,11	10,20	14,13	205,00			
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	145,00			
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00			
Батон обогащенный микроулучшенными	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00			
Итого за прием пищи:	795			25,77	27,06	115,24	829,00			
Всего за день:				38,65	46,58	191,08	1358,99			
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2г	39,3 - 47,4г	167,3 - 201	1175-1410 ккал			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
6 день										
Завтрак										
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	132			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	15	60			
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72			
Печенье обогащённое	30	к/к	5	2,3	3,1	22,3	125			
Яблоко свежее	100	2021	82	0,4	0,4	9,8	44,4			
Итого за прием пищи:	550			11,2	16,46	100,99	596,4			
Обед										
Салат овощной с яблоками	60	2012	18	2,1	5,3	2,1	71			
Суп картофельный с рыбой	200/20	2012/2008	77/228	4,5	2,39	11,36	109			
Печень, тушенная в соусе	90/30	АКТ*	14	19,3	15,64	20,9	256			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191			
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1	0,2	19,17	92			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	1	3,2	1,7	20,4	92			
Батон обогащенный микроутриентами	25	к/к	2	2	1,16	12,99	72			
Итого за прием пищи:	815			37,6	31,19	118,22	883			
Всего за день:				48,8	47,65	219,21	1479,4			
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20										
				38,3-46,2г	39,3 - 47,4г	167,3 – 201	1175-1410 ккал			

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	

7 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2021	64	5,20		7,80		7,40		121,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2021	223	6,13		4,80		27,65		179,56
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00		1,16		12,99		72,00
Группа свежая	100	2021	82	0,40		0,40		9,80		44,00
Итого за прием пищи:	510			13,90		14,30		72,80		476,60

Обед

Салат из свежих отварной с маслом растительным, майонезом	40/20	2011	52/209	4,25		5,25		2,7		75,00
Пи из крапешной капусты с говядиной и сметаной	200	2012	70	1,76		1,94		16,19		73,33
Плов из мяса птицы	240	2008	311	18,60		16,44		33,24		367,20
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,500		0,10		34,00		141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,20		1,70		20,40		92,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00		1,16		12,99		72,00
Итого за прием пищи:	765			30,31		26,59		119,52		820,53

Всего за день:

				44,24		40,85		192,36		1297,09
--	--	--	--	-------	--	-------	--	--------	--	---------

Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20

				38,3-46,2г		39,3 - 47,4г		167,3 – 201		1175-1410 ккал
--	--	--	--	------------	--	--------------	--	-------------	--	----------------

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	

8 день

Завтрак											
Омлет с зеленым горошком	180	2021	269	12,00		18,00		6,76		232,80	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2008	432	1,50		1,20		20,40		107,00	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,00		1,16		12,99		72,00	
Апельсин свежий	100	2021	82	0,40		0,40		9,80		44,00	
Итого за прием пищи:	505,00			15,90		20,76		49,95		455,80	

Обед

Салат картофельный с овощами солеными, маслом растительным	60	2011	37	0,80		4,76		6,10		67,00	
Суп из овощей со сметаной	205	2012	64	2,55		4,11		8,36		81,00	
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	АКП*	12	12,70		6,3		7,56		190,00	
Рис отварной с маслом сливочным	150	2008	325	3,70		6,3		31,79		195,00	
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20		0,2		27,9		115,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	3,20		1,7		20,4		92,00	
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,00		1,16		12,99		72,00	
Итого за прием пищи:	770,00			25,15		24,53		118,11		812,00	

Всего за день:

Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2 г		39,3-47,4 г		167,3-201г		1175-1410 ккал	
---	--	--	--	--------------------	--	--------------------	--	-------------------	--	-----------------------	--

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или Технологической карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	г		
9 день										
Завтрак										
Бутерброд с джемом	40	2021	73	1,60	3,80	20,20	121,00			
Макароны с сыром и сливочным маслом	180	2021	259	10,80	9,00	31,77	252,00			
Какао с молоком	200	2021	462	3,30	2,90	13,80	94,00			
Мандарин свежий	100	2021	82	0,40	0,4	9,80	44,00			
Итого за прием пищи:	520,00			16,10	16,10	75,57	511,00			
Обед										
Салат из соленых огурцов с луком	60	2021	16	0,48	3,06	1,56	40,8			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2008	84	2,48	4,48	6,4	76,80			
Жаркое по-домашнему с говядиной	240	2021	328	21,56	17,16	30,96	368,40			
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,1	31,7	131,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	к/к	1	1,60	0,82	10,20	46,00			
Батон обогащенный микроулучшенными	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00			
Итого за прием пищи:	750,00			28,72	26,78	93,81	735,00			
Всего за день:				44,82	42,88	169,38	1246,00			
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2 г	39,3-47,4 г	167,3-201г	1175-1410 ккал			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	г	Всего	г	Всего		
10 день										
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	35	2021	64	5,20	7,80	7,40	121,00			
Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	160	2008	184	6,80	7,10	26,90	199,00			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00			
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	1	1,60	0,92	10,39	57,60			
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,40	9,80	44,00			
Итого за прием пищи:	515			14,20	16,32	69,49	481,60			
Обед										
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	6,72	62,40			
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	7,80	3,60	14,90	113,80			
Тфтели мясные (из говядины) в молочном соусе	90/30	2021	349/402	8,66	9,24	6,27	142,9			
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,3	191,00			
Сок фруктовый в ассортименте	200	2021	501	1,00	0,20	20,20	86,00			
Хлеб ржано-пшеничный микроэлементами	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00			
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00			
Итого за прием пищи:	795			28,88	24,30	112,78	760,10			
Всего за день:				43,08	40,62	182,27	1241,70			
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2 г	39,3-47,4 г	167,3-201г	1175-1410 ккал			

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Закрыва́тый буте́рброд с маслом сливочным и сыром	60	2008	9	6,80	14,40	14,80	226,00
Каша "Ягтарнак" из пшена с яблоками	150	2008	187	5,00	7,30	28,08	199,20
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Апельсин свежий	100	2021	82	0,40	0,40	10,30	44,00
Итого за прием пищи:	517,00			12,50	22,20	67,388	531,20
Обед							
Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	60	2008	41	0,80	3,30	5,70	54,00
Суп «Харчо»	200	2021	63	5,18	5,48	12,50	120,00
Рыба запеченная в омлете	90	2021	300	13,27	3,30	4,45	116,10
Картофель отварной со сливочным маслом	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	1	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,00	1,16	12,99	72,00
Итого за прием пищи:	765			28,35	19,74	113,74	744,10
Всего за день:				40,85	41,94	181,62	1275,30
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2 г	39,3-47,4 г	167,3-201г	1175-1410 ккал

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего г		Всего г		Всего г		
12 день										
Завтрак										
Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2021	73	1,60		3,80		20,20		121,00
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,10		7,50		18,90		163,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50		1,30		22,40		107,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2,00		1,16		12,99		72,00
Мандарин свежий	100	2021	82	0,40		0,40		10,30		44,00
Итого за прием пищи:	520			10,6		14,16		84,79		507,00
Обед										
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96		3,06		4,62		51,60
Суп картофельный с крупной	200	2012	80	2,96		4,24		8,73		95,00
Печень, тушенная в сметанном соусе	90/30	2021	359/408	15,38		10,30		9,10		188,31
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	150	2008	323	3,60		4,60		37,70		206,00
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,18		0,18		25,11		103,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	1	3,2		1,70		20,40		92,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	2	2		1,16		12,99		72,00
Итого за прием пищи:	795			28,28		25,24		118,65		808,41
Всего за день:				38,88		39,4		203,44		1315,41
Нормы в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20				38,3-46,2 г		39,3-47,4 г		167,3-201г		1175-1410 ккал

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	31%	55%	Э.П., ккал
Дни	Б, г	Ж, г	У, г	
Всего за 1 день:	40,70	47,44	169,48	1260,58
Всего за 2 день:	46,09	40,98	169,31	1234,70
Всего за 3 день:	46,68	45,26	199,39	1321,58
Всего за 4 день:	44,28	47,29	172,57	1409,03
Всего за 5 день:	38,65	46,58	191,08	1358,99
ИТОГО:	216,40	227,55	901,83	6584,88
В среднем за 1 день:	43,28	45,51	180,37	1316,98
Всего 7 за день:	44,24	40,85	192,36	1297,09
Всего за 8 день:	41,05	45,29	168,06	1267,80
Всего за 9 день:	44,82	42,88	169,38	1246,00
Всего за 10 день:	43,08	40,62	182,27	1241,70
Всего за 11 день:	40,85	41,94	181,62	1275,30
ИТОГО:	214,04	211,58	893,69	6327,89
В среднем за 1 день:	42,81	42,32	178,74	1265,58
В среднем за 12 дней:	43,05	43,92	179,56	1291,28

* АКИ - акт контрольной проработки

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дети принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Морильного М.П., Тутельяна В.А.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дети принт, 2012 г.

* Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014г.

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 г.

* Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20
 Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

