Оренбургская область - 3 вариант

Таблица 1

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)[2]	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	**580**	**13,8**	**10,8**	**80,6**	**476,6**
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)[4]	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**810**	**30,4**	**26,4**	**107,5**	**787,9**
	Итого за день	**1390**	**44,2**	**37,2**	**188,1**	**1264,5**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)[4]	20	0,1	0	0,4	2,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**500**	**37,2**	**11,1**	**56,3**	**475,1**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок[1]	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	**820**	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
[1] - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	**1320**	**66,2**	**34,2**	**161,8**	**1220,5**

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша)[2]	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**585**	**17,4**	**13,9**	**79,3**	**511,5**
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец)[4]	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**790**	**33,7**	**19,4**	**121**	**791,7**
	Итого за день	**1375**	**51,1**	**33,3**	**200,3**	**1303,2**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	**500**	**22,5**	**19,5**	**80,1**	**586,1**
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)[4]	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-4р	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12,5	4,1	5,7	109,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	**820**	**32**	**16**	**111**	**714,6**
	Итого за день	**1320**	**54,5**	**35,5**	**191,1**	**1300,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)[2]	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	**680**	**16,4**	**14,1**	**91,8**	**560,9**
	Обед					

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**790**	**31,3**	**25,6**	**93,7**	**729,8**
	Итого за день	**1470**	**47,7**	**39,7**	**185,5**	**1290,7**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец)[4]	30	0,4	0	1,5	7,7
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	**510**	**31,4**	**11**	**63,1**	**476,3**
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)[4]	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**800**	**34**	**20,4**	**102,8**	**731,1**
	Итого за день	**1310**	**65,4**	**31,4**	**165,9**	**1207,4**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)[2]	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	**610**	**17,7**	**14,2**	**72**	**487,6**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью[1]	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	**705**	**25,4**	**27,1**	**93,4**	**718**
[1] - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	**1315**	**43,1**	**41,3**	**165,4**	**1205,6**

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)[4]	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**510**	**38,4**	**8,7**	**80,8**	**555,9**
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)[4]	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**800**	**36,1**	**34,2**	**103,2**	**864**
	Итого за день	**1310**	**74,5**	**42,9**	**184**	**1419,9**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)[2]	270	1,1	1,1	26,5	119,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	**720**	**15,8**	**13,7**	**94,5**	**564,3**
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	**765**	**31,2**	**29,6**	**92,4**	**760,5**
	Итого за день	**1485**	**47**	**43,3**	**186,9**	**1324,8**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	**545**	**26,8**	**12,7**	**73,2**	**515,2**
	Обед					

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**770**	**31,4**	**25,2**	**94,5**	**729,6**
	Итого за день	**1315**	**58,2**	**37,9**	**167,7**	**1244,8**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша)[2]	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**600**	**14,8**	**10,2**	**83,7**	**485,9**
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)[4]	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**810**	**29,8**	**23,6**	**102,2**	**738,8**
	Итого за день	**1410**	**44,6**	**33,8**	**185,9**	**1224,7**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)[2]	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	**540**	**17,4**	**10,9**	**83,7**	**501,4**
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец)[4]	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**810**	**44,6**	**15,2**	**105,3**	**735,7**
	Итого за день	**1350**	**62**	**26,1**	**189**	**1237,1**
Средние показатели за Завтрак		573,33	22,47	12,57	78,26	516,4

№ рецептуры[1]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Средние показатели за Обед		790,83	32,41	23,82	102,71	753,93
Средние показатели за период		1364,2	54,9	36,4	181	1270,3

Примечание:
№ рецептуры[1] - номера рецептур из перечня блюд;
Фрукт[2] - допускается выдача иных фруктов по сезону;
Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная[4] - допускается выдача иных овощей;

Таблица 2

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1270,3	2350	54,1
Витамин С, мг	67,8	60	113,0
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,8	1,4	57,1
Витамин А, мкг рэ	446,1	700	63,7
Кальций, мг	597,4	1100	54,3
Фосфор, мг	823,3	1100	74,8
Магний, мг	241,5	250	96,6
Железо, мг	13	12	108,3
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	165,5	100	165,5
Селен, мкг	48,5	30	161,7

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	255	21,3
Сухари панировочные	-	-	-	9	-	-	-	9	-	-	-	-	17,7	1,5
Хлеб пшеничный	40	30	30	45	30	45	45	40	30	30	30	45	440,2	36,7
Мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3	-	-	3,9	0,3
Горох	-	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	6,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	-	-	69	5,8
Крупа кукурузная	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	80	6,7
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	-	31	-	-	-	-	-	30,8	2,6
Крупа рисовая	-	-	-	53	-	-	-	-	-	-	-	-	52,5	4,4
Крупа ячневая	-	-	-	-	44	-	-	-	44	-	-	-	88,8	7,4
Крупа пшенная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	44,6	3,7
Картофель(01.09-31.10)	-	171	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	301,3	25,1
Картофель(31.10-31.12)	-	183	-	-	-	139	-	-	-	-	-	-	321,2	26,8
Картофель(31.12-28.02)	-	195	-	-	-	148	-	-	-	-	-	-	343,4	28,6
Картофель(29.02-01.09)	-	212	-	-	-	161	-	-	-	-	-	-	372,2	31
Огурец	-	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,8	1,6
Перец сладкий	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	33,9	2,8
Петрушка (зелень)	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,6	0,6
Томат	-	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	33,9	2,8
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	27	-	25	-	-	-	28	-	-	80,6	6,7
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	30	-	27	-	-	-	31	-	-	87,6	7,3
Лук репчатый	-	4	-	-	-	15	-	-	-	13	-	-	31,6	2,6
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47	-	-	46,5	3,9
Томатное пюре	-	-	-	9	-	7	-	-	-	-	-	-	16,4	1,4
Груша	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	150	-	270	22,5
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	8	-	-	15,5	1,3
Мандарин	120	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	240	20
Яблоко	-	-	-	-	230	-	-	-	270	-	-	120	620	51,7

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Говядина 1 категории	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	-	-	77,7	6,5
Куриная грудка (филе)	-	130	-	-	-	98	-	68	-	67	-	-	363,4	30,3
Молоко	104	154	200	18	240	100	118	144	210	-	230	100	1618,2	134,9
Сыр	-	-	16	-	-	-	21	-	-	-	-	16	52	4,3
Сметана	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9,1	0,8
Масло сливочное	10	7	5	7	10	-	5	-	10	9	5	4	70,9	5,9
Масло подсолнечное	-	-	-	5	-	6	-	2	-	3	-	-	15,7	1,3
Сахар-песок	10	7	10	7	10	7	10	7	10	8	10	7	102,5	8,5
Чай черный	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4,1	0,3
Какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	20	1,7
Кофейный напиток	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	20	1,7
Соль йодированная	1	0,9	1	0,7	1	0,8	1	0,7	1	1,2	1	0,5	10,9	0,9
Лавровый лист	-	-	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	0	0
Вода	252	368	188	335,5	134	120	258	243,1	174	351,6	148	218,2	2790,4	232,5

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	15	30	15	30	30	30	330	27,5
Хлеб пшеничный	60	68	60	68	60	60	30	60	47	40	74	71	697,8	58,2
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	19,9	1,7
Мука пшеничная в/с	9	2	15	9	3	-	-	13	1	1	1	3	56,6	4,7
Крупа рисовая	9	54	-	-	-	-	58	-	-	-	4	-	125,4	10,5
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	50	-	107,9	9
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	75	91	7,6
Макаронные изделия в/с	-	-	8	-	51	-	-	-	51	-	-	-	110	9,2
Картофель(01.09-31.10)	263	22	109	250	-	22	82	209	22	226	82	-	1284,8	107,1
Картофель(31.10-31.12)	281	23	116	266	-	23	87	223	23	241	87	-	1369,6	114,1
Картофель(31.12-28.02)	300	25	124	284	-	25	93	238	25	257	93	-	1463,9	122
Картофель(29.02-01.09)	325	27	134	308	-	27	101	258	27	279	101	-	1586,9	132,2
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203,4	17
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
Свекла(01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
Петрушка (корень)	1	1	-	3	2	6	-	-	1	-	1	1	14,2	1,2
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	56	-	56	-	-	-	-	112,5	9,4
Морковь(01.09-31.12)	10	86	22	35	18	44	43	10	94	13	12	10	396,2	33
Морковь(01.01-31.08)	11	93	24	38	20	48	46	11	103	14	13	11	430,9	35,9
Лук репчатый	22	20	10	16	12	28	20	10	11	10	11	10	180	15
Капуста белокочанная	20	20	-	-	70	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	-	1	15	-	-	6	-	4	1	33,4	2,8
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	45	-	-	25	135,4	11,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина 1 категории	77	-	-	-	82	-	73	-	87	-	73	-	393,3	32,8
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	75,9	6,3
Треска (филе)	-	-	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	76,4	6,4
Минтай (филе)	-	76	-	-	-	98	-	117	-	-	-	-	291	24,3
Молоко	58	30	-	55	-	-	-	45	21	24	-	15	247,8	20,7
Сыр	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7,1	0,6
Сметана	10	10	-	-	33	10	10	69	10	30	10	30	221,3	18,4
Масло сливочное	1	11	17	5	8	7	8	6	17	8	11	1	100,2	8,4
Масло подсолнечное	12	10	2	9	4	12	10	17	4	12	4	7	101,6	8,5
Яйцо куриное	-	14	17	11	-	-	-	-	-	-	-	-	42,1	3,5
Сахар-песок	7	9	7	7	7	12	10	7	9	7	8	7	96,1	8
Соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	15,1	1,3
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Бульон	162	160	140	152	160	160	150	170	182	140	170	160	1906	158,8
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1
Вода	202	527	322	190	772,4	297	518	205	596	435	311,4	344,2	4719,9	393,3

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	255	21,3
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	15	30	15	30	30	30	330	27,5
Хлеб пшеничный	100	98	90	113	90	105	75	100	77	70	104	116	1138	94,8
Сухари панировочные	-	-	-	9	-	-	-	9	10	-	-	10	37,6	3,1
Мука пшеничная в/с	9	2	15	9	3	1	-	13	1	4	1	3	60,4	5
Крупа ячневая	-	-	-	-	44	-	-	-	44	-	-	-	88,8	7,4
Крупа рисовая	9	54	-	53	-	-	58	-	-	-	4	-	177,9	14,8
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	50	-	107,9	9
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	-	31	-	-	-	-	-	30,8	2,6
Крупа кукурузная	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	80	6,7
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	69	-	-	138	11,5
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	-	75	166	13,8
Крупа пшенная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Макаронные изделия в/с	-	-	8	-	51	-	-	-	51	-	-	45	154,6	12,9
Картофель(01.09-31.10)	263	193	109	250	-	152	82	209	22	226	82	-	1586	132,2
Картофель(31.10-31.12)	281	206	116	266	-	162	87	223	23	241	87	-	1690,8	140,9
Картофель(31.12-28.02)	300	220	124	284	-	173	93	238	25	257	93	-	1807,3	150,6
Картофель(29.02-01.09)	325	239	134	308	-	187	101	258	27	279	101	-	1959,1	163,3
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Томат	68	-	-	68	-	-	-	34	-	-	68	-	237,3	19,8
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
Свекла(01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
Петрушка (корень)	1	1	-	3	2	6	-	-	1	-	1	1	14,2	1,2
Петрушка (зелень)	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,6	0,6
Перец сладкий	-	-	68	-	-	34	-	-	-	-	-	68	169,5	14,1
Огурец	-	19	-	-	-	56	-	56	-	-	-	-	131,3	10,9
Морковь(01.09-31.12)	10	86	22	62	18	69	43	10	94	41	12	10	476,8	39,7
Морковь(01.01-31.08)	11	93	24	68	20	75	46	11	103	45	13	11	518,5	43,2
Лук репчатый	22	24	10	16	12	43	20	10	11	23	11	10	211,6	17,6

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47	-	-	46,5	3,9
Капуста белокочанная	20	20	-	-	70	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	9	1	22	-	-	6	-	4	1	49,8	4,2
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	-	-	230	45	-	-	315	-	-	145	755,4	63
Мандарин	120	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	240	20
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	8	-	-	15,5	1,3
Груша	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	150	-	270	22,5
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина 1 категории	77	-	-	78	82	-	73	-	87	-	73	-	471	39,3
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	130	-	-	-	98	-	68	-	67	-	76	439,3	36,6
Треска (филе)	-	-	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	76,4	6,4
Минтай (филе)	-	76	-	-	-	98	-	117	-	-	-	-	291	24,3
Молоко	162	184	200	73	240	100	118	189	231	24	230	115	1866,1	155,5
Сыр	-	-	16	-	-	-	21	7	-	-	-	16	59,1	4,9
Сметана	10	10	-	-	33	10	10	69	10	39	10	30	230,4	19,2
Масло сливочное	11	18	22	11	18	7	13	6	27	17	16	5	171,1	14,3
Масло подсолнечное	12	10	2	13	4	18	10	20	4	14	4	7	117,4	9,8
Яйцо куриное	-	14	17	11	-	-	-	-	-	-	-	-	42,1	3,5
Сахар-песок	17	16	17	14	17	19	20	14	19	15	18	14	198,6	16,6
Чай черный	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4,1	0,3
Какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	20	1,7
Кофейный напиток	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	20	1,7
Соль йодированная	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26	2,2
Лавровый лист	0,1	0,04	0,04	0,14	0,04	0,07	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Бульон	162	160	140	152	160	160	150	170	182	140	170	160	1906	158,8
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1
Вода	454	895	510	525,5	906,4	417	776	448,1	770	786,6	459,4	562,4	7510,3	625,9