



Перспективное меню на летний период для организации питания
Детей ЛДП «Время первых» с 11 до 17 лет

Наименование сборника рецептур :
Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.
А.Я. Перевалов,
Н.В. Тапешкина
Издание 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021.-410с



День:	№	Масса порции гр	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.							
Сезон : осенне-зимний	Сбор . рецептур.					к/калори и														
ОВЗ Возрастная категория: 7-11л																				
1 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Ф	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша манная вязкая с маслом сливочным	№ 214 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	205	7,36	16,94	35,25	257,64	0,1	0,166	0	0	0,72	1,24	0,08	56,32	129,15	8,44	36,82	0,555	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0,104	0,88	0,2	0	0,02	56	22	4,8	76,8	1	0,008	0,012
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		515	19,52	25,55	72,79	534,16	0,215	0,406	0,13	0,964	2,11	1,41	0,308	206,42	270,15	34,88	230,22	3,765	0,01	0,012
1 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Ф	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп картофельный с бобовыми с мясом	№ 113 №318 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	270	11,75	8,96	22,03	215,85	0,25	0,1	0	0	0,16	14,93	0,315	306,11	45,433	18,043	44,313	2,118	0	0
Салат из капусты белокачанной	№ 1 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	1,54	6,08	9,32	98,16	0,03	0,04	0	0	2,8	36	0,01	237,15	40,5	12,64	24,49	0,55	0	0
Плов из отварной птицы	№ 375 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	13,88	17,3	35,32	352,6	0,06	0,04	0	0	0,6	2,48	0,02	76,52	12,74	24,82	77,36	0,68	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
Компот из апельсинов и яблок	№ 488 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,5	0,22	16,8	72,22	0,02	0,02	0	0	0,2	27,38	0,12	180,7	25,04	9,66	13,14	0,96	0	0
фрукт (мандарин)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		1040	34,45	34,28	131,49	979,03	0,502	0,35	0,54	0	5,02	100,79	0,499	1502,58	194,213	98,063	271,703	7,098	0,003	0,002
		1555	53,97	59,83	204,28	1513,19	0,717	0,756	0,67	0,964	7,13	102,2	0,807	1709	464,363	132,943	501,923	10,863	0,013	0,014



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МКОУ СОШ № 2 г. Тайшета
 29.05.2024 г.

2 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	№ 212 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	205	8,22	11,82	31,43	265,66	0,24	0,206	0	0	0,76	1,24	0,06	0	143,01	56,52	0	1,695	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,48	3,56	14,92	104,84	0,04	0,16	0	0	0,01	1,3	0,12	36,52	128,1	11,24	15,72	0,66	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	0
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Вафли сливочные	№ 580 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	0,64	0,56	32,44	136,84	0,016	0,016	0,032	0,08	1,8	0,24	0,008	13,2	4	0,8	13,2	0,24	0,004	0
Итого		715	20,22	19,95	126,23	765,68	0,403	0,466	0,058	0,164	3,96	6,85	0,216	383,52	393,71	96,16	159,52	6,745	0,006	0
2 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Щи из св капусты со сметаной с мясом птицы	№ 104 №433 №366 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	280	5,13	9,44	8,8	141,65	0,053	0,053	0,011	0,007	1,89	26,225	0,206	315,6	37,95	13,76	35,01	0,463	0,001	0
Салат из свежих огурцов с луком	№ 15 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,88	6,11	3,23	71,43	0,03	0,04	0,01	0	1,62	10,06	0,02	146,13	24,15	14,08	44,27	0,63	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Тефтели рыбные с соусом	№ 348 №411 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	15,38	12,53	8,37	206,92	0,03	0,01	0	0	0,3	2,37	0,02	53,45	10,57	5,26	22,11	0,33	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
Фрукт (Апельсин)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		1130	32,17	36,23	103,6	874,33	0,435	0,415	0,561	0,007	5,22	88,275	0,516	2045,724	206,908	95,985	298,354	6,441	0,004	0,002
Итого			52,39	56,18	229,83	1640,01	0,838	0,881	0,619	0,171	9,18	95,125	0,732	2429,244	600,618	192,145	457,874	13,186	0,01	0,002



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МКОУ СОШ № 2 г. Ташмета
 29.05.2024 г.

3 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	№ 285 №471 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	160	24,56	15,24	31,38	355,68	0,12	0,465	0,135	0,225	0,9	0,645	0,015	315,48	238,65	40,77	336,21	1,425	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0	9,5			0,3	0	0	59,1	10,5	45,9	0,87	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		430	33,04	20,55	70,12	593,58	0,227	0,529	9,661	0,309	2,09	1,015	0,023	409,28	402,35	70,87	498,71	3,645	0,002	0
3 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	№ 95 №433 №318 №единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	280	5,15	9,47	12,49	156,06	0,053	0,053	0,011	0,007	1,88	19,66	0,181	264,33	42,9	21,54	49,13	1,078	0,001	0
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 18 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	100	0,74	6,15	3,9	73,42	0,09	0,1	0,1	0	1,8	26,26	0,012	209,19	21,33	16,12	34,07	1,41	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 256 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	180	6,82	5,22	43,27	247,61	0,108	0,036	0	0	0,75	0	0,018	75,276	13,716	9,792	53,244	1,008	0	0
Птица в соусе с томатом,	№ 367 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	100	10,3	12,7	2,2	164,06	0,01	0,02	0,00	0,00	0,39	0,89	0,00	13,84	9,08	1,10	5,39	0,13	0,00	0
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (банан)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		1130	30,75	35,28	130,03	965,79	0,422	0,377	0,651	0,007	6,275	70,81	0,265	1504,736	171,526	89,452	268,234	9,216	0,004	0,002
Итого			63,79	55,83	200,15	1559,37	0,649	0,906	10,312	0,316	8,365	71,825	0,288	1914,016	573,876	160,322	766,944	12,861	0,006	0,002



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МКОУ СОШ № 2 г. Чайковского
 И.Н. Милосерд
 "29" 05 2024 г.

4 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
Каша манная вязкая с маслом сливочным	№ 214 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	7,36	16,94	35,25	257,64	0,1	0,166	0	0	0,72	1,24	0,08	56,32	129,15	8,44	36,82	0,555	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Зефир	промышленный	50	0,95	1,35	47,5	183	0,04	0	3			0	0	0	5,5	4,5	25	0,4	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Масло сливочное (порциями)	№ 79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4			0	0	0	0,24	0	0,3	0,002	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		498	15,47	29,55	120,14	720,46	0,2271	0,23	7,026	0,084	1,91	1,41	0,288	150,42	253,89	34,58	178,72	3,167	0,002	0
4 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А			С	Р	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
Суп картофельный с бобовыми с мясом	№ 113 №318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	270	11,75	8,96	22,03	215,85	0,25	0,1	0	0	0,16	14,93	0,315	306,11	45,433	18,043	44,313	2,118	0	0
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,80	0,10	2,20	14,00	0,03	0,04	0,01	0,00	0,05	6,00	0,03	141,00	13,80	14,00	42	0,6	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Тефтели мясные	№ 348 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	15,38	12,53	8,37	206,92	0,03	0,01	0	0	0	2,37	0,02	53,45	10,57	5,26	22,11	0,33	27	1,35
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		1020	38,61	29,64	116,98	891,72	0,652	0,962	0,276	0	1,62	66,82	0,445	1965,804	175,641	98,148	293,387	9,306	27,003	1,352
Итого			54,08	59,19	237,12	1612,18	0,8791	1,192	7,302	0,084	3,53	68,23	0,733	2116,224	429,531	132,728	472,107	12,473	27,005	1,352

5 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	№ 269 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	106	6,91	11,41	3,69	147,8	0,06	0,25	0,1	0,88	0,559	2,04	0,02	56	75,83	8,5	76,8	1,31	0,01	0,01
Масло сливочное (порциями)	№ 79 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0,013	0	0	0,01	0	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		499	11,56	18,96	41,12	383,82	0,145	0,291	0,1	0,88	1,709	2,14	0,228	142,1	107,73	25,14	134,4	3,46	0,012	0,01
5 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп лапша домашняя с мясом птицы	№128№366 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	270	6,16	6,7	14,85	141,27	0,1	0,125	0,025	0,1	0,32	2,55	0,2	1,75	22,51	5,09	17,855	0,533	0	0
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,80	0,10	2,20	14,00	0,03	0,04	0,01	0,00	0,05	6,00	0,03	141,00	13,80	14,00	42	0,6	0	0
Запеканка картофельная мясом	№ 334 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	22,68	21,31	24,71	380,81	0,18	0,126	0,018	0,09	0,825	27,9	0,036	805,878	23,868	33,894	95,094	1,422	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,48	3,56	14,92	104,84	0,04	0,16	0	0	0,01	1,3	0,12	36,52	128,1	11,24	15,72	0,66	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (банан)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		510	39,9	33,39	104,7	881,12	0,492	0,601	0,589	0,19	2,465	57,75	0,42	1687,248	258,778	97,124	283,069	6,005	0,003	0,002
Итого			51,46	52,35	145,82	1264,94	0,637	0,892	0,689	1,07	4,174	59,89	0,648	1829,348	366,508	122,264	417,469	9,465	0,015	0,012



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МКОУ СОШ № 2 г. Тайшета
 29 14.11.2024 г.
 20.24 г.

6 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	№ 225 №79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	8,44	10,68	37,01	278,94	0,24	0,166	0	0	0,2	1,22	0,06	0	131,23	0,62	0	1,435	0	0
Масло сливочное (порциями)	№ 79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0,013	0	0	0,01	0	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,66	1,6	12,38	69,82	0,02	0,08	0	0	0	0,76	0,16	0,3	72,18	1,54	0	0,9	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Шоколад		15	1,05	4,8	8,4	40,5	0,12	0,13	0,103			0	21,9	37,5	9	0,84	0	0	0	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		500	15,6	24,63	85,2	585,46	0,465	0,417	0,103	0	1,35	1,98	22,128	123,6	229,91	17,6	57,6	3,625	0,002	0
6 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом говядины	№ 100 №433 №318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	280	8,44	12,07	17,61	213,47	0,103	0,07	0,011	0,007	2,01	17,743	0,226	422,34	32,483	23,318	60,913	0,934	0,001	0
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 18 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,74	6,15	3,9	73,42	0,09	0,1	0,1	0	1,8	26,26	0,012	209,19	21,33	16,12	34,07	1,41	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Птица в соусе с томатом,	№ 367 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	10,3	12,7	2,2	164,06	0,01	0,02	0,00	0,00	0,39	0,89	0,00	13,84	9,08	1,10	5,39	0,13	0,00	0
Напиток из плодов шиповника	№ 496 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,8	0	21,98	89,1	0,02	0,06	0	0	0,8	200	0,2	8	11,9	3,2	3,2	0,61	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (абрикос)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		600	30,82	39,09	118,82	954,56	0,544	0,56	0,651	0,007	6,405	294,413	0,508	2183,614	194,631	104,583	300,537	7,242	0,004	0,002
Итого			46,42	63,72	204,02	1540,02	1,009	0,977	0,754	0,007	7,755	296,393	22,636	2307,214	424,541	122,183	358,137	10,867	0,006	0,002



7 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша рисовая вязкая с маслом	№ 217 №79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	5,86	6,5	36,64	229,24	0,08	0,16	0		0,22	1,24	0,08	43,32	122,5	22,3	4,98	0,54	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Зефир	промышленный	50	0,95	1,35	47,5	183	0,04	0	3			0	0	0	5,5	4,5	25	0,4	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого		501	11,89	10,7	121,04	605,6	0,183	0,232	3,026	0,084	0,93	5,41	0,308	340,62	253,4	51,24	134,58	5,47	0,002	0
7 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп с рыбными консервами (сайра)	№122 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	250	9,13	3,47	16,85	135,6	0,1	0,075	0	0	0,18	16,85	0,4	421	26,775	22,625	53,9	0,875	0	0
Салат из капусты белокочанной	№ 1 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	1,54	6,08	9,32	98,16	0,03	0,04	0	0	2,8	36	0,01	237,15	40,5	12,64	24,49	0,55	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Биточки мясная,	№ 339 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	18,8	18,3	17,7	307,64	0,05	0,09	0,00	0,00	1,26	0,29	0,00	49,74	57,50	8,02	39,20	0,44	0,00	0,0000
Кофейный напиток	№ 464 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,78	1,94	12,68	73,86	0,02	0,08	0	0	0	0,64	0,16	0	67,5	1,6	0	0,08	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		535	40,94	37,83	120,76	985,77	0,517	1,077	0,27	0	5,45	93,3	0,63	1933,134	284,113	97,73	288,554	5,403	0,003	0,002
Итого			52,83	48,53	241,8	1591,37	0,7	1,309	3,296	0,084	6,38	98,71	0,938	2273,754	537,513	148,97	423,134	10,873	0,005	0,002



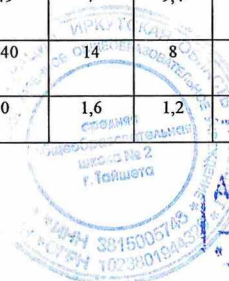
8 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша "Дружба" с маслом сливочным	№ 229 №79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	5,26	9,76	27,69	219,6	0,1	0,166	0	0	0,14	1,3	0,08	14,78	129,59	8	21,96	0,575	0	0
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0,104	0,88	0,2	0	0,02	56	22	4,8	76,8	1	0,008	0,012
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,48	3,56	14,92	104,84	0,04	0,16	0	0	0,01	1,3	0,12	36,52	128,1	11,24	15,72	0,66	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		502	20,7	21,93	70,13	561,14	0,255	0,566	0,13	0,964	1,54	2,67	0,228	201,1	384,29	43,64	231,08	3,585	0,01	0,012
8 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп из овощей со сметаной с мясом говядины	№ 116 №433 №318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	280	8,16	11,96	11,56	188,12	0,078	0,015	0,0111	0,007	0,013	21,195	0,237	374,57	39,358	20,418	47,588	0,874	0,001	0
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,80	0,10	2,20	14,00	0,03	0,04	0,01	0,00	0,05	6,00	0,03	141,00	13,80	14,00	42	0,6	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Котлета из птицы припущенная	№ 374 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с. №498	100	12,11	14,32	11,49	223,43	0,05	0,12	0,01	0,04	0,81	0,8	0	16,19	114,13	4,08	33,05	0,28	0	0
Чай с лимоном	№ 459 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,26	0	10,24	42,26	0	0,02	0	0	0,02	2,98	0,2	12,4	17,3	2,9	1,6	0,9	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (мандарин)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		565	31,01	34,43	99,67	838,32	0,48	0,987	0,2971	0,047	2,103	70,495	0,527	1769,404	276,426	94,243	295,202	6,112	0,004	0,002
Итого			51,71	56,36	169,8	1399,46	0,735	1,553	0,4271	1,011	3,643	73,165	0,755	1970,504	660,716	137,883	526,282	9,697	0,014	0,014



9 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Запеканка из творога с маслом сливочный	№ 279 №471 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	31,05	23,63	27,09	441,22	0,108	0,576	0,162	0,162	0,9	0,846	0	237,78	302,346	44,982	340,515	1,152	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Печенье	№ 582 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	1,5	2,36	29,96	166,84	0,032	0,032	0	0	1,88	0	0	36	8	5,2	27,6	0,4	0	0
Итого		503	32,57	26,23	73,75	682,68	0,18	0,624	0,162	0,162	3,24	0,946	0,208	323,08	331,746	61,622	399,715	3,192	0,002	0
9 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Салат из свежих помидор	№ 17 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,57	6,18	3,99	72,84	0,14	0,16	0,19	0	3,3	42,75	0	275,5	19	19	24,7	0,02		
Свекольник с мясом птицы со сметаной	№ 98 №366 №433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	280	5,57	9,57	17,12	176,73	0,078	0,085	0,011	0	1,9	16,55	0,225	358,66	52,01	22,98	65,68	1,478	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	11,52	7,52	51,6	322,7	0	0	0	0	0,84	0	0,14	0	8,38	1,36	0	0,02	0	0
Гуляш из отварной говядины	№ 327 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	23,36	23,59	3,82	320,91	0,02	0,03	0	0	0,48	1,44	97	24,78	6,27	1,98	8,21	0,18	0	0
Кофейный напиток	№ 464 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,78	1,94	12,68	73,86	0,02	0,08	0	0		0,64	0,16	0	67,5	1,6	0	0,08	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
Фрукт (слива)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		550	48,68	50,42	128,23	1163,24	0,4	0,985	0,471	0	7,58	71,38	97,549	1056,04	195,66	71,82	184,99	3,868	0,003	0,002
Итого			81,25	76,65	201,98	1845,92	0,58	1,609	0,633	0,162	10,82	72,326	97,757	1379,12	527,406	133,442	584,705	7,06	0,005	0,002



10 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Омлет с сыром масло сливочным	№ 275 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150	18,30	24,14	2,88	312,92	0,075	0,525	0,255	1,89	0,9375	0,81	0,045	132,75	377,715	24,255	310,5	2,145	0,015	0,03
Масло сливочное (порциями)	№ 79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,001	0,013	0	0	0,01	0	0	0	2,9	0	0	0,03	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		504	22,95	31,69	40,31	548,94	0,16	0,566	0,255	1,89	2,0875	0,91	0,253	218,85	409,615	40,895	368,1	4,295	0,017	0,03
10 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Щи из св капусты со сметаной с мясом птицы	№ 104 №433 №366 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	280	5,13	9,44	8,8	141,65	0,053	0,053	0,011	0,007	1,89	26,225	0,206	315,6	37,95	13,76	35,01	0,463	0,001	0
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 18 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,74	6,15	3,9	73,42	0,09	0,1	0,1	0	1,8	26,26	0,012	209,19	21,33	16,12	34,07	1,41	0	0
Плов из отварной птицы	№ 375 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	13,88	17,3	35,32	352,6	0,06	0,04	0	0	0,6	2,48	0,02	76,52	12,74	24,82	77,36	0,68	0	0
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		510	26,63	34,51	107,24	848,31	0,365	0,843	0,381	0,007	5,55	68,965	0,282	1238,41	128,52	87,6	246,84	7,443	0,004	0,002
Итого			49,58	66,2	147,55	1397,25	0,525	1,409	0,636	1,897	7,6375	69,875	0,535	1457,26	538,135	128,495	614,94	11,738	0,021	0,032
11 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Котлеты картофельные с маслом сливочным	№186 №79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	6,64	9,88	43,04	288,62	0,32	0,24	0,04	0,2	0,16	45,92	0,08	657,86	14,62	53,86	150,94	2,4	0,02	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,48	3,56	14,92	104,84	0,04	0,16	0	0	0,01	1,3	0,12	36,52	128,1	11,24	15,72	0,66	0	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Вафли сливочные	промышленный	40	0,38	3,06	12,5	108,2	0,01	0	1,2			0	0	0	1,6	1,2	8,4	0,12	0	0



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МКОУ СОШ № 2 г. Тайшата
И.В. М. М. М. М. М.
29 2024 г.

12 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша манная вязкая с маслом сливочным	№ 214 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	7,36	16,94	35,25	257,64	0,1	0,166	0	0	0,72	1,24	0,08	56,32	129,15	8,44	36,82	0,555	0	0
Блинчики с молоком сгущенным	№ 523 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	3,91	6,49	16,7	142,38	0,1	0,17	0,01	0,09	1,23	0,73	0	0	60,3	0,485	7,74	0,395	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,66	1,6	12,38	69,82	0,02	0,08	0	0	0	0,76	0,16	0,3	72,18	1,54	0	0,9	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Батон	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	0	0,68	0	0	36,8	7,6	5,2	26	0,48	0	
Итого		505	17,25	26,43	91,57	609,44	0,304	0,444	0,01	0,09	3,09	2,73	0,248	142,42	276,23	25,065	102,16	3,11	0,002	0
12 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	№ 95 №433 №318 №единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	280	5,15	9,47	12,49	156,06	0,053	0,053	0,011	0,007	1,88	19,66	0,181	264,33	42,9	21,54	49,13	1,078	0,001	0
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,80	0,10	2,20	14,00	0,03	0,04	0,01	0,00	0,05	6,00	0,03	141,00	13,80	14,00	42	0,6	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Биточки мясная,	№ 339 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	18,8	18,3	17,7	307,64	0,05	0,09	0,00	0,00	1,26	0,29	0,00	49,74	57,50	8,02	39,20	0,44	0,00	0,0000
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	0	0	0,2	4	0,02	240	14	8	14	2,8	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (Апельсин)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		1030	35,44	35,91	116,8	932,65	0,47	0,995	0,287	0,007	4,6	69,47	0,291	1920,314	220,038	104,405	315,294	8,376	0,004	0,002
Итого			52,69	62,34	208,37	1542,09	0,774	1,439	0,297	0,097	7,69	72,2	0,539	2062,734	496,268	129,47	417,454	11,486	0,006	0,002



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МКОУ СОШ № 2 г. Тайшета
 20.08.2024 г.

13 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Сырники из творога с молоком сгущенным,	№ 286 №471 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	30,73	20,29	32,8	434,65	0,162	0,612	0,162	0,18	0,52	0,972	0,004	201,24	278,172	39,114	378,864	1,17	0,001	0
Печенье	№ 582 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	4,72	29,96	166,84	0,032	0,032	0	0	1,88	0	0	36	8	5,2	27,6	0,4	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,48	3,56	14,92	104,84	0,04	0,16	0	0	0,01	1,3	0,12	36,52	128,1	11,24	15,72	0,66	0	0
Фрукт (Апельсин)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,9	0,1	9	44	0,06	0,6	0,27	0	0,2	10	0,01	305	28	8	26	0,7	0	0
Итого		520	38,11	28,67	86,68	750,33	0,294	1,404	0,422	0,18	2,61	12,272	0,134	578,76	442,272	63,554	448,184	2,93	0,001	0
13 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп из овощей со сметаной с мясом говядины	№ 116 №433 №318 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	280	8,16	11,96	11,56	188,12	0,078	0,015	0,0111	0,007	0,013	21,195	0,237	374,57	39,358	20,418	47,588	0,874	0,001	0
Горошек консервированный	№ 157 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	6,5	0,2	9,9	71,2	0,06	0,05	50	0	0	15	0	290	62	20	46	2,7	0	0
Рыба отварная с овощами (минтай),	№ 299 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	11,49	3,31	5,1	95,67	0,08	0,06	0,01	0	1,47	2,78	0,51	255,55	26,86	22,56	152,1	0,58	0,09	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	3,8	6,43	25,16	174,31	0,18	0,162	0	0	0,15	29,52	0,036	828,144	49,338	27,945	84,564	1,368	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
Итого		930	35,13	23,42	91,76	721,32	0,48	0,317	50,0211	0,007	2,493	68,595	0,997	1840,664	206,456	109,863	390,652	7,772	0,094	0,002
Итого			73,24	52,09	178,44	1471,65	0,774	1,721	50,4331	0,187	5,103	80,867	1,131	2419,424	648,728	173,417	838,836	10,792	0,095	0,002



14 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	№ 212 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	205	8,72	12,97	34,01	288,49	0,24	0,206	0	0	0,76	1,24	0,06	0	143,01	56,52	0	1,695	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,026	0,084	0,05	0,07	0	8	90	5	59	0,09	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0,016	0	0	0,46	0	0,008	49	7	9,4	31,6	0,78	0,002	0
Шоколад		15	1,05	4,8	8,4	40,5	0,12	0,13	0,103			0	21,9	37,5	9	0,84	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0	10,02	39,82	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,3	14,4	2,04	0	0,86	0	0
Итого		507	13,85	20,62	59,11	437,91	0,403	0,388	0,129	0,084	1,27	1,41	22,168	94,8	263,41	73,8	90,6	3,425	0,002	0
14 день обед			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Е	С	Р	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	№ 118 №433 №366 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	280	5,49	8,92	10,76	145,93	0,103	0,06	0,011	0,007	1,98	20,115	0,18	286,4	38,4	34,81	71,225	0,978	0	0
Салат из свежих помидор	№ 17 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,57	6,18	3,99	72,84	0,14	0,16	0,19	0	3,3	42,75	0	275,5	19	19	24,7	0,02	0	0
Азу	№ 325 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2017-410с.	200	15,46	16,58	10,42	464,68	0,06	0,04	0	0	4,4	5,64	0,02	61,24	27,2	4,9	20,3	0,64	0	0
Компот из кураги	№ 494 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,34	0,02	18,82	75,86	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	87,3	26,08	6,54	11,56	0,94	0	0
Хлеб ржаной	№ 575 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,024	0	0	0,42	0	0,012	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,003	0
Хлеб пшеничный формовой	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20	100	0,022	0,006	0	0	0,44	0	0,002	18,6	4	2,8	13	0,22	0	0,002
фрукт (банан)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,8	0,2	18	88	0,06	0,12	0,54	0	0,4	20	0,02	610	56	16	52	1,4	0	0
Итого		550	28,64	33,42	92,01	999,51	0,445	0,41	0,741	0,007	11,04	88,805	0,434	1412,54	181,18	98,15	240,185	5,368	0,003	0,002
Итого			42,49	54,04	151,12	1437,42	0,848	0,798	0,87	0,091	12,31	90,215	22,602	1507,34	444,59	171,95	330,783	8,793	0,005	0,002



