



1 - ая неделя		Выход	Утомляемость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Наименование продуктов															
№ Скорректированный															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
стр 134 табл 6. Девч + 2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№172017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		9,18	11,63	19,30	179,26	0,09	0,81	38,01	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54
№1762017г.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
стр 134 табл 6. Девч + 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	550		17,81	17,57	73,50	531,06	0,23	0,84	38,01	3,25	151,18	226,18	41,76	2,39
№882017г.	Обед (старшие)														
стр № 757 от 23.11.201г	Щи из св.капусты с картошкой, со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83
№202017г.	Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
стр № 398 от 23.11.201г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№3792017г.	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Химический состав и калорийность: расчётные продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Девч +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химический состав и калорийность: расчётные продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Девч +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	808		32,53	33,60	131,73	951,52	0,27	18,43	34,11	6,10	129,77	346,19	107,07	6,73
стр № 965 от 15.11.201г	ВТОРНИК														
№172017г.	Завтрак (старшие)														
стр № 965 от 15.11.201г	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№172017г.	Каша гречневая молочная вязкая	250		7,40	11,98	44,27	258,07	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
№ 3792017г.	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл 6. Девч + 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550		21,37	21,85	96,75	658,17	0,20	2,37	86,30	1,43	420,75	387,94	69,41	1,76
№ 962017г.	Обед (старшие)														
стр № 130 от 23.12.2011г	Рассолыник Ленинградский	250		7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№ 3092017г.	Биточки куринные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
стр № 555 от 3.06.22г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
Химический состав и калорийность: расчётные продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Девч +	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Химический состав и калорийность: расчётные продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Девч +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химический состав и калорийность: расчётные продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Девч +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	803		27,43	28,72	114,87	775,87	0,28	24,95	46,72	4,17	140,60	441,01	115,45	7,07
№172017г.	СРЕДА														
№172017г.	Завтрак (старшие)														
№172017г.	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 377 2015	Чай с сахаром и лимоном	200		13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
	Итого:	1353		42,27	50,57	211,62	1434,04	0,48	27,32	133,02	5,60	561,35	828,95	184,86	8,83
	Всего:														
	Итого:	803		131,90	131,90	505,73	3461,52	1,13	62,16	192,13	12,15	470,73	1488,14	346,19	18,83
	Всего:	1353		422,70	505,70	2116,20	14340,40	1,61	102,28	1330,20	11,35	1022,65	1828,95	1848,60	11,66

ср 134 таб.6 Деян + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550	17,88	18,54	74,25	517,52	0,23	13,69	30,15	1,17	141,35	183,90	53,29	3,78
№11/2017г.	Обед (старшие) Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	38,50	10,67	0,65
№29/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
№10/2016г.	Горошек консервированный(диет.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	0,02	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,23
№32/2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Химосостав и калорийность, пищевой продукт питания табл.6 ср.134 - 2012 Деян +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химосостав и калорийность, пищевой продукт питания табл.6 ср.134 - 2012 Деян +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Химосостав и калорийность, пищевой продукт питания табл.6 ср.134 - 2012 Деян +	Итого:	800	29,92	32,16	128,00	905,17	0,39	19,42	53,76	12,12	163,04	392,23	129,71	5,89
№23/2017г.	ПИТНИЕЦА Завтрак (старшие) Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ср 134 таб.6 Деян + 2012г.	Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,40	0,10	1,37	145,60	1,25	240,00	342,59	41,33	1,47
№37/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
ср 134 таб.6 Деян + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550	22,36	22,51	98,51	664,40	0,19	11,40	145,60	2,30	276,39	388,89	58,23	4,52
№10/2017г.	Обед (старшие) Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	35,57	2,05
№3/2017г.	Соусика с томатным соусом , с кашей гречневой	200	13,62	17,31	39,57	326,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
№42/2017г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
Химосостав и калорийность, пищевой продукт питания табл.6 ср.134 - 2012 Деян +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,39	24,50	117,03	0,05	0,00	0,00	0,54	9,96	32,37	6,97	0,54
Химосостав и калорийность, пищевой продукт питания табл.6 ср.134 - 2012 Деян +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	800	26,31	26,98	120,09	852,58	0,40	5,35	30,40	4,37	105,60	337,63	93,34	7,08
	Всего:	1350	48,67	49,49	218,60	1516,98	0,59	16,75	176,00	6,67	381,99	726,52	151,57	11,60

СУББОТА
Завтрак (старшие)

спр 134 таб 6. Денг + 2012

№п/п/2017г

Печенье

Каша манная молочная

250

8,53

11,32

29,56

204,32

0,10

1,46

22,50

0,52

164,21

143,98

25,37

0,56

№п/п/2017г

Чай с молоком и сахаром

200

1,52

1,35

8,92

53,07

0,04

1,33

10,00

0,00

1,85

13,00

42,00

5,70

0,70

№п/п/2017г

Батон нарезной

60

4,50

1,74

30,84

157,20

0,07

0,00

0,00

0,00

1,02

11,40

39,00

7,80

0,72

№п/п/2017г

Обед (старшие)

550

17,51

18,17

80,16

538,87

0,27

2,79

32,50

3,39

315,21

317,78

54,27

2,39

№п/п/2017г

Суп картофельный с вермишелью

250

11,61

12,39

35,34

243,25

1,13

8,25

0,00

1,42

29,07

67,57

27,27

1,12

№п/п/2017г

Запеканка картофельная с пшеницей

250

17,40

20,10

39,68

425,3

0,32

6,14

0

4,59

53,03

362,12

15

1,30

№п/п/2017г

Напиток из сухофруктов

200

0,70

0,10

22,03

92,90

0,02

0,73

0,00

0,10

32,48

23,44

17,46

0,70

№п/п/2017г

Хлеб пшеничный

50

3,80

0,39

24,50

117,03

0,05

0,00

0,00

0,54

9,96

32,37

6,97

0,54

№п/п/2017г

Хлеб ржаной

50

3,30

0,60

19,80

99,00

0,04

0,00

0,00

0,70

14,50

75,00

23,50

1,95

№п/п/2017г

Хлеб ржаной

800

28,31

28,18

120,08

851,18

1,55

15,12

0,00

7,35

139,04

560,50

90,20

5,61

№п/п/2017г

Хлеб ржаной

1350

45,82

46,35

200,24

1390,05

1,82

17,91

32,50

10,74

454,25

878,28

144,47

8,00

№п/п/2017г

Хлеб ржаной

8111

287,73

302,07

1269,54

8842,88

4,42

126,39

572,40

235,64

2409,26

4046,73

924,12

54,28

№п/п/2017г

Хлеб ржаной

1352

47,96

50,35

211,59

1473,81

0,74

21,07

95,40

39,27

401,54

674,46

154,02

9,05

№п/п/2017г

В среднем на 1 учащегося:

8111

287,73

302,07

1269,54

8842,88

4,42

126,39

572,40

235,64

2409,26

4046,73

924,12

54,28

СРЕДА

Завтрак (старшие)

б/рел. Сер. №к. инв.№/2012

Фрукты (яблоки) 100 0,40 0,40 9,80 47,00 0,03 10,00 0,00 0,20 16,00 11,00 9,00 2,20

Каша пшеничная вязкая

ЖИ720/17г.

200 13,60 16,67 30,55 305,50 0,14 0,86 30,15 0,11 101,80 136,00 35,39 0,64

Чай с сахаром и лимоном

№ 177 2017г.

187/8/5 0,13 0,02 8,20 34,02 0,00 2,83 0,00 0,01 14,05 4,40 2,40 0,34

Батон нарезной

сер.134 инв.б. Девн. -2012г.

50 3,75 1,45 25,70 131,00 0,06 0,00 0,00 0,00 10,00 32,00 6,00 0,60

Итого:

ЖИ102/017г.

550 17,88 18,54 74,25 517,52 0,23 13,69 30,15 0,32 141,85 183,40 52,79 3,78

Обед (старшие)

ЖИ102/017г.

250/7 9,05 9,95 38,01 280,52 0,31 0,00 0,00 3,60 41,62 143,70 31,20 2,72

Суп гороховый с грибами

ЖИ254/н 23.12.2012г.

100 12,44 12,17 27,57 295,14 0,08 0,75 65,16 1,13 26,62 188,30 28,50 2,30

Котлеты Злоровые из куриньяк грудок

№303/2017г.

180/3 5,52 8,19 24,67 194,40 0,14 0,00 12,00 0,44 10,85 131,54 86,44 2,91

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

т.к.№.109 от 23.11.20г.

200 0,70 0,10 22,03 92,90 0,02 0,73 0,00 0,10 32,48 23,44 17,46 0,70

Напиток из сухофруктов

ЖИ102/017г.

30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33

Хлеб пшеничный

ЖИ102/017г.

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,79 45,00 14,10 1,17

Хлеб ржаной

ЖИ102/017г.

30 3,197 31,01 138,92 992,86 0,63 1,48 77,16 6,02 126,36 551,48 181,90 10,13

Итого:

ЖИ102/017г.

1350 49,85 49,55 213,17 1510,38 0,86 15,17 107,31 6,34 268,21 734,88 234,69 13,91

Итого:

ЖИ102/017г.

800 31,97 31,01 138,92 992,86 0,63 1,48 77,16 6,02 126,36 551,48 181,90 10,13

Всего:

ЖИ102/017г.

1350 49,85 49,55 213,17 1510,38 0,86 15,17 107,31 6,34 268,21 734,88 234,69 13,91

Итого:

ЖИ102/017г.

800 33,02 30,63 139,23 904,46 0,23 16,78 47,71 4,74 112,53 265,54 87,00 4,85

Всего:

ЖИ102/017г.

1355 51,85 49,09 215,24 1472,24 0,48 18,01 66,21 8,07 318,85 540,85 142,06 8,65

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

сер.134 инв.б. Девн. -2012

Печенье 40 2,96 3,76 10,84 124,28 0,06 0,00 0,00 1,85 13,00 42,00 5,70 0,70

Каша кукурузная молочная

ЖИ742017г.

250 10,93 12,80 23,76 241,20 0,11 1,20 18,50 0,37 170,08 188,26 39,51 2,07

Чай с сахаром

ЖИ762017г.

200 0,07 0,02 8,00 32,00 0,00 0,03 0,00 0,00 10,89 2,80 1,40 0,25

Батон нарезной

сер.134 инв.б. Девн. -2012

65 4,87 1,88 33,41 170,30 0,08 0,00 0,00 1,11 12,35 42,25 8,45 0,78

Итого:

ЖИ742017г.

555 18,83 18,46 76,01 567,78 0,25 1,23 18,50 3,33 206,32 275,31 55,06 3,80

Обед (старшие)

ЖИ742017г.

250 5,53 8,59 28,53 174,50 0,06 15,41 6,09 2,31 53,41 51,52 22,13 0,81

Щи из св. капусты с картошкой

т.к.№.78 от 23.11.20г.

100 12,84 12,23 28,50 177,32 0,04 0,27 29,62 0,42 20,72 80,20 15,52 0,64

Терфтели мясные с геркулесом

ЖИ33 2017г.

180/5 9,66 9,05 33,38 255,14 0,07 0,00 12,00 1,19 6,55 45,50 25,34 1,33

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

ЖИ33/2017г.

200 0,60 0,10 20,20 123,60 0,00 1,10 0,00 0,00 15,70 16,32 3,36 0,37

Напиток из плодов шиповника

ЖИ33/2017г.

30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33

Хлеб пшеничный

ЖИ33/2017г.

35 2,31 0,42 13,86 69,30 0,03 0,00 0,00 0,49 10,15 52,50 16,45 1,37

Хлеб ржаной

ЖИ33/2017г.

800 33,02 30,63 139,23 904,46 0,23 16,78 47,71 4,74 112,53 265,54 87,00 4,85

Всего:

ЖИ33/2017г.

1355 51,85 49,09 215,24 1472,24 0,48 18,01 66,21 8,07 318,85 540,85 142,06 8,65

ПИТНИЕ

Завтрак (старшие)

от расч. Спр №8, №9, 2012 Днев.	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№17/2017г.	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60		
№18/2017г.	Кашка с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43		
спр №14 №6 Днев. -2012г.	Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60		
	Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	0,21	12,26	78,75	0,58	291,83	335,80	61,43	3,83		
№10/2017г.	Обед (старшие)	250	11,20	5,33	29,70	269,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12		
спр №14 №6 Днев. -2012г.	Суп картофельный с крупной перловой	100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14		
№12/2017г.	Гуляш из куринной грудки(50/50)	180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00		
спр №52 от 3.03.21г.	Пюре картофельное	50	0,7	3	4,13	46,4	0	3,31	0	0	17,73	20,31	10,35	0,65		
№14/2017г.	Свежая отварная (большая)(сметаной)	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90		
	Компот из свежих яблок	200	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78		
Уникальность и авторство, расписание производим питания №16 от 6 спр.134. -2012 Днев *	Хлеб ржаной	20	25,70	27,32	110,59	775,94	0,39	37,32	28,40	5,15	128,66	345,44	98,59	4,59		
	Итого:	800	131,90	135,3	43,66	45,97	183,71	1293,23	0,60	49,58	107,15	5,73	420,49	681,24	160,02	8,42

СУББОТА

Завтрак (старшие)

спр №14 №6 Днев. -2012г.	Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
№11/2017г.	Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56	
№13/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
№16 от 13.05.2012г.	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
	Итого:	550	17,51	18,17	80,16	538,87	0,27	2,79	32,50	3,39	315,21	317,78	54,27	2,39	
№10/2017г.	Обед (старшие)	250	7,68	8,33	32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12	
спр №14 №6 Днев. -2012 Днев *	Суп картофельный с гречневой крупой	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№17/2017г.	Котлета рубленая из куринной грудки	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00	
№19/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	
№17/2017г.	Чай с сахаром	200	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Уникальность и авторство, расписание производим питания №16 от 6 спр.134. -2012 Днев *	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
	Хлеб ржаной	40	31,25	31,25	129,65	904,46	0,86	9,32	51,40	5,68	223,04	498,30	146,50	4,66	
	Итого:	803	131,90	135,3	48,76	49,42	209,81	1,13	12,11	83,90	9,07	538,25	816,08	200,77	7,05
	Всего за 6 дней:	8127	291,59	297,31	1243,18	8696,84	4,30	194,17	530,09	235,21	2317,75	3966,40	1078,70	59,08	
	В среднем на 1 учащегося:	1355	48,60	48,72	207,20	1449,47	0,72	32,36	88,35	39,20	386,29	661,07	179,78	9,85	