

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Республике Башкортостан
Н. А. Кумимова



УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
образовательного учреждения среднего
профессионального образования "Уфимский
колледж статистики информатики и
вычислительной техники"

С.С. Кунсбаев

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 15 ЛЕТ И СТАРШЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТАТИСТИКИ ИНФОРМАТИКИ И
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ "**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Запеканка из творога с повидлом №366, сб. шк. 2004 г.	140/25	23,99	16,60	38,22	393,29	283,7	26,7	261,5	1,06	100,1	0	0,81	0,06	0,46
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	110,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
	Кофейный напиток № 198, сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	146	9,18	78,3	0,13	12	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,5	8,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		30,86	31,67	81,78	728,86	552	44,38	386,2	2,22	200,6	119,95	1,61	0,17	0,98
Обед															
	Салат из свежих помидоров № 19, сб. шк. 2004г.	100	0,93	5,05	4,86	67,73	48,57	15,33	27,3	0,72	0	81,13	3,26	0,05	33,29
	Суп картофельный с макар изделиями №140, сб. шк. 2004 г.	300	4,34	4,13	30,18	177,12	31,91	25,48	89,19	1,38	16,99	354,94	0,72	0,14	10,56
	Плов из говядины № 443, сб.шк. 2004г.	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	28,28	223,1	1,43	0	335,42	4,83	0,07	0,69
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,33	0,00	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	95,20	11,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	2,12	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		32,98	29,98	155,92	1029,30	154	124,59	516,5	6,49	16,99	772,39	10,59	0,48	44,54
	Итого за день		63,84	61,65	237,70	1758,17	706	168,97	902,7	8,71	217,6	892,34	12,2	0,65	45,52

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
	Каша рисовая молочная жидкая № 131, сборник 2010 г.	180/5	4,49	6,83	33,27	213,49	176,3	13,5	109,45	0,21	33,34	71,44	0,81	0,03	0,36
	Лучмаки с творогом	75	8,62	8,97	22,53	205,90	89,32	11,6	89,88	0,35	19,41	0	1,96	0,05	0,08
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	3,64	3,34	22,81	131,43	160,6	6,74	101,09	0,5	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40,7	19,7	78,3	1,6	0	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		23,86	20,05	122,09	765,02	466,9	51,54	378,73	2,66	64,75	93,56	3,95	0,26	0,96
Обед															
	Салат из свежих огурцов №9.90, сб. Сам. 95г.	100	0,68	6,61	2,78	72,80	35,91	14,06	109,2	0,39	0	388,22	0,45	0,04	8,49
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/6	2,64	5,63	17,96	134,06	33,1	15,96	89,88	0,71	38,5	245,25	0,53	0,1	6,71
	Жаркое по-домашнему № 68 сб.2010г.	300	19,67	22,74	21,98	372,20	45,33	23,63	101,1	1,03	0	14,55	3,91	0,13	4,29
	Компот из апельсинов №204 сб.2010г.	200	0,44	0,10	18,64	73,48	18,93	6,18	78,3	0,19	0	4	0,2	0,02	22
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	29,7	378,5	1,6	0	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	55	47	205,4	2,04	0	1,3	1,82	0,23	0
	Итого за прием		39,12	37,53	148,24	1092,64	231,3	136,5	962,3	5,96	38,5	653,32	8,08	0,66	31,5
	Итого за день		62,98	57,58	270,33	1857,67	698,2	188	1341	8,62	103,3	746,88	12,03	0,92	42,45

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
	Каша молочная "Дружба" №134, сб.2010г.	200/5	5,43	8,24	32,05	224,66	156,2	10,95	127,1	0,43	57,11	63,66	0,26	0,06	0,37
	Рыба в омлете №12 сб. 2011г.	70/30	14,87	12,24	3,49	191,74	95,54	16,44	135,9	0,69	75,23	71,91	0,15	0,07	0,69
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	110,2	4,85	1,9	0,11	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		28,51	29,79	97,60	782,73	405,9	49,24	351,8	2,87	191,3	200,87	1,81	0,29	1,07
Обед															
	Салат из моркови с курагой или изюмом №11, сб.2010г.	100	1,97	0,13	19,94	85,06	46,54	24,65	65,52	0,54	0	1,61	1,4	0,01	1,82
	Щи из свежей капусты с картофелем №33, сб.2010г.	250/5	1,23	5,22	8,85	89,59	27,56	20,56	46,31	0,24	37	30,31	0,22	0,06	12,07
	Печень по-строгановски №431, сб.шк. 2004г.	80/50	18,30	15,50	7,87	258,07	42,55	21,79	379	2,49	8236	621,8	5,66	0,11	15,34
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	6,87	26,13	184,60	68,57	21,31	115,1	0,33	48,33	58,58	0,27	0,08	6,94
	Компот из свежих плодов (яблоки)№ 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	12,08	4,18	5,57	0,44	0	0,8	0,16	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,4	13,6	69,6	1,4	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	27,6	158	2,45	0	1	1,4	0,16	0
	Итого за прием		38,69	29,84	152,19	1049,13	290,7	133,7	839	7,89	8321	714,1	10,15	0,56	36,97
	Итого за день		67,20	59,62	249,79	1831,86	696,6	182,9	1191	10,76	8513	914,97	11,96	0,85	38,04

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
	Каша ячневая рассыпчатая №297, сб. шк. 2004 г.	180/4	5,40	4,06	37,04	211,86	144,1	20,33	192,2	0,52	23,6	26,12	0,95	0,14	0,42
	Котлеты № 70, сб. 2010г.	100/5	14,16	14,84	12,82	242,29	25,85	26,15	144	0,71	73,81	102,16	0,89	0,09	0,05
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,8	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	0,91	0,90	5,70	33,45	160,6	6,74	25,27	0,23	4,5	8,28	0,03	0,01	0,13
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,50	24,15	119,00	43	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		29,73	33,88	79,80	750,28	575,4	80,72	526,8	2,62	202,9	249,46	2,7	0,32	0,74
Обед															
	Салат из сырых овощей № 16 сб. 2010г.	100	0,76	6,93	3,47	78,65	31,44	15,59	23,74	0,43	0	295,48	3,89	0,03	41,84
	Свекольник №11 сб. 2011	250/5	1,55	5,04	15,60	115,09	15,36	13,01	61,54	0,56	29,5	239,12	0,98	0,07	6,6
	Рыба припущенная №52, сб. 2010г.	100	14,39	0,82	0,50	66,85	23,84	16,67	146,3	0,59	7,5	76,67	0,32	0,08	0,15
	Макаронные изделия отварные №147, сб. 2010г.	220/8	5,73	6,01	47,38	278,93	13,23	6,43	57,65	0,65	25,16	46,4	2,19	0,09	0
	Напиток лимонный №646, сб. 1996г.	200	0,33	0,02	24,40	93,40	0,4	0	3,3	0,04	0	0,3	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	9,8	69,6	1,2	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	45,5	44,85	205,4	2,5	0	1,3	1,82	0,23	0
	Итого за прием		37,66	21,18	173,41	1049,24	148,2	106,4	567,5	5,97	62,16	659,26	10,24	0,63	48,59
	Итого за день		67,39	55,06	253,21	1799,52	723,5	187,2	1094	8,57	265,1	908,72	12,94	0,96	49,33

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Запеканка со свежими плодами № 317, сб. шк. 2004 г.	150/15	3,71	4,60	40,14	215,63	155,9	18,56	93,12	0,35	23,9	42,66	0,86	0,04	0,88
	Колбасные изделия, запеченные в тесте № 747, сб. шк. 2004 г.	100	9,38	11,47	26,89	250,12	14,06	7,68	88,16	0,88	8,4	7,8	0,94	0,01	0
	Кофейный напиток № 198, сб. 2010 г.	200	2,84	3,08	19,20	112,02	160,6	6,18	78,3	0,13	18	33	0,1	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	43	17,5	78,3	1,8	0	0	1,17	0,13	0
	Итого за прием		22,25	19,95	124,87	768,17	373,6	49,92	337,9	3,16	50,31	83,46	3,07	0,21	1,4
Обед															
	Салат из свежих помидоров и огурцов № 20, сб.шк. 2004г.	100	0,97	5,15	4,75	68,28	35,7	18,43	41,24	0,35	0	292	2,74	0,04	18,5
	Суп гороховый на мясном бульоне №1.85, сб. Диет. 1995 г.	250/5	9,24	6,00	14,00	147,72	57,11	16,85	72,86	0,62	8,68	185,65	0,73	0,16	3,61
	Рагу овощное с мясом №89 сб.2010г.	280	26,09	30,14	25,70	476,66	84,23	41,59	290,8	1,03	24,34	328,78	4,85	0,13	12,99
	Компот из свежих плодов (груши) № 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	87,08	2,18	5,57	0,44	0	0,8	0,36	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	21,5	8,5	158	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	34,5	158	2,45	0	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		47,00	43,10	119,38	1053,06	340,6	122,1	726,5	5,89	33,02	808,23	10,73	0,59	35,9
	Итого за день		69,25	63,04	244,24	1821,23	714,2	172	1064	9,05	83,32	891,69	13,8	0,8	37,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Сырники из творога со сметаной №157, сб. 2010г.	90/10	14,68	6,48	15,44	197,05	255,3	14,48	143,2	0,24	38,3	62,58	0,89	0,03	0,1
	Куры отварные № 96, сб. 2010г.	60	13,55	11,93	0,20	164,82	23,6	11,92	123,8	0,71	30,24	82,21	0,94	0,03	0,54
	Морковь, тушеная с рисом. № 106 сб. 2010 г	110	1,93	5,53	18,28	130,50	26,38	17,54	62,98	0,24	25,96	280,55	0,68	0,04	1,2
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	3,95	1,00	48,30	238,00	43	10,6	87	1,2	0	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		34,37	25,00	95,89	783,95	348,7	54,54	417	2,43	94,5	425,34	3,81	0,26	1,85
Обед															
	Салат из свеклы с яблоками и огурцами №32, сб. 2011г.	100	1,05	5,16	7,10	77,66	34,31	13,71	25,04	0,53	0	2,52	2,81	0,02	7,53
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/8	1,76	5,46	17,43	130,15	33,1	15,21	86,05	0,44	37,38	298,11	0,49	0,09	6,51
	Бестроганов № 423, сб. шк. 2004 г.	50/30	15,45	17,13	2,67	226,56	31,78	16,6	168,2	1,37	7,34	0	0	0,04	0,06
	Сложный овощ гарнир (карт.,капуста туш) №8,54, сб. Сам. 95г.	200/6	2,33	6,65	23,26	171,44	182,6	29,26	102,7	0,91	0	171,37	3,81	0,14	58,63
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,44	0,03	26,67	104,51	16,93	6,18	10,7	0,05	0	4	0,1	0,01	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,80	19,83	6,5	52,2	0,6	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	120	6,92	1,44	40,08	208,54	66	33,12	189,6	2,5	0	1,2	1,68	0,22	0
	Итого за прием		32,69	36,47	146,19	1061,66	384,6	120,6	634,5	6,4	44,72	477,2	9,67	0,61	37,51
	Итого за день		67,06	61,48	242,08	1845,61	733,2	175,1	1051	8,83	139,2	902,54	13,48	0,87	39,35

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
	Каша овсяная жидкая №130, сб.2010г.	180/4	5,39	9,52	24,13	184,40	176,2	17,58	161,5	0,64	45,2	61,23	0,82	0,06	0,37
	Биточки № 70, сб. 2010г.	70/5	9,66	9,60	8,46	159,40	56,69	13,03	89,08	0,77	52,41	73,68	0,92	0,06	0,01
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	3,64	3,61	22,81	133,81	160,6	6,74	101,1	0,5	18	33,12	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40	16	78,3	1,6	0	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		25,81	23,63	98,87	691,80	433,5	53,35	429,9	3,51	115,6	168,02	3,02	0,29	0,9
Обед															
	Салат витаминный №15, сб. 2010г.	100	1,54	6,87	11,60	95,94	27,84	8,52	27,22	0,22	0	295,33	0,92	0,03	15,48
	Борщ с капустой и картофелем №36, сб. 2010 г.	300/7	2,12	5,84	14,92	118,75	46,61	10,75	46,42	0,36	34,71	356,15	0,97	0,05	9,41
	Рыба "Аппетитная" № 385 сб.шк. 2004г.	120	10,67	11,27	6,72	170,27	96,5	19,21	115,3	0,41	77,94	89,61	2,93	0,09	9,69
	Картофель отварной с маслом № 102, сб. 2010 г.	200/7	3,75	4,16	26,87	162,13	27,21	15,5	97,83	0,51	25,73	34,68	0,85	0,1	1,65
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	33	98	1,6	0	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	260,67	55	50,65	257	2,8	0	1,5	2,1	0,27	0
	Итого за прием		35,35	30,90	167,35	1075,54	296,6	137,6	641,8	5,94	138,4	777,27	8,94	0,68	36,23
	Итого за день		61,16	54,53	266,22	1767,34	730,1	191	1072	9,45	254	945,29	11,96	0,97	37,14

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Омлет натуральный №152 сб.2010г.	140/5	13,42	21,33	2,55	255,30	119,6	13,89	198,4	0,56	316,4	349,86	0,97	0,07	0,26
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
	Кофейный напиток № 198, сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	160,6	9,18	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		29,49	42,22	70,25	778,80	525	51,07	486,6	2,39	458,9	517,41	2,5	0,26	0,92
Обед															
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №6, сб. 2010г.	100	2,00	5,56	4,80	76,32	19,8	10,91	37,35	0,6	12,25	38,07	4,97	0,03	32,99
	Суп- лапша домашняя с курицей №148, сб. шк. 2004 г.	250/15	5,81	6,64	12,11	132,17	23,97	6,75	49,61	0,3	24,97	232,65	0,81	0,03	0,62
	Азу №63 сб.2010г.	50/30	14,41	17,38	2,19	222,65	12,09	17,24	151	1,01	0	0	1,12	0,04	0,81
	Рис припущенный №466, сб. 1996 г.	180	4,35	5,47	44,11	247,33	6,21	23,25	88,95	0,4	35,4	39,18	0,81	0,04	0
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,51	61,99	24,52	14,6	0,5	0	58,3	0,58	0,01	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,80	21,5	8,5	52,2	0,89	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	55	28,6	142,2	2,45	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		37,95	36,76	148,91	1082,17	200,6	119,8	535,9	6,15	72,62	369,1	10,33	0,42	34,82
	Итого за день		67,44	78,98	219,17	1860,97	725,5	170,8	1022	8,54	531,5	886,5	12,83	0,68	35,74

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Каша пшеничная молочная жидкая №133, сб. 2010г.	180/5	6,55	7,13	30,83	214,02	154,9	26,7	152,5	0,65	45,68	51,49	0,85	0,16	0,47
	Шницели №70 сб.2010г.	90/10	14,41	14,64	13,06	242,40	61,72	19,25	146,8	0,83	71,62	99,13	1,19	0,09	0,06
	Кофейный напиток № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	3,08	19,20	112,02	160,6	9,08	78,3	0,1	18	33	0,1	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,7	15,9	69,6	1,3	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		30,11	25,65	101,73	758,83	415,9	70,93	447,2	2,88	135,3	183,61	3,18	0,41	1,05
Обед															
	Салат из свежих помидоров № 19, сб. шк. 2004г.	100	0,93	5,05	4,86	67,73	33,67	10,53	27,3	0,53	0	81,13	0,52	0,05	16,91
	Суп крестьянский с крупой №43, сб. 2010г.	250/6	2,39	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	51,82	0,25	13,8	216,18	2,83	0,03	5,9
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 374, сб. шк. 2004 г.	100	15,11	8,03	2,61	142,66	33,01	21,04	145,2	0,35	31,49	348,96	2,89	0,12	1,02
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	6,87	26,13	184,60	78,57	19,31	115,1	0,54	48,33	58,58	0,67	0,15	6,94
	Напиток яблочный №648, сб. 1996 г.	200	0,00	0,00	9,78	37,17	32,22	1,23	58,03	0,34	0	35,36	0,76	0,05	12,48
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	0	1,3	0,16	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	30,5	158	2,45	0	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		37,05	29,08	137,02	963,80	312,6	109,1	642,4	6,06	93,62	741,22	10,37	0,74	43,25
	Итого за день		67,16	54,73	238,76	1722,63	728,5	180,1	1090	8,94	228,9	924,83	13,55	1,15	44,3

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
	Яблоки, запеченные с творогом №158, сб. Перм. 2008г.	200	6,03	7,93	64,19	340,33	234,4	25,48	333,4	0,51	18	128,22	0,77	0,07	12,68
	Сыр	30	7,89	7,98	0,00	103,38	200	11	120	0,08	63	47,6	0,08	0,01	0,21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	43	17	87	2	0	0	1,3	0,13	0
	Итого за прием		20,55	25,02	116,58	762,44	479	53,48	499	2,65	140	241,12	2,25	0,2	12,89
Обед															
	Салат из свежих огурцов №9 сб.2010г.	100	0,84	5,00	3,19	60,55	28,81	9,17	41,96	0,3	0	8,1	3,61	0,03	9,41
	Суп картофельный с клецками №37 сб. Пермь 2001г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,27	16,48	13,06	64,25	0,5	28,87	232,85	0,84	0,1	6,57
	Тефтели из говядины (паровые) №464, сб. шк. 2004 г.	100/40	14,39	11,46	12,57	210,95	62,48	20,44	165	0,75	19	4,4	2,75	0,09	3,62
	Пудинг овощной № 91, сб. Перм. 2008г.	200	4,45	6,37	17,10	141,75	62,67	27,02	102,5	0,51	8	595,76	0,98	0,11	16,97
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	82,68	14	8	14	0,6	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	13,4	69,6	1,2	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	34,1	158	2,45	0	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		36,73	28,81	144,73	986,38	237,8	125,2	615,3	6,31	55,87	842,11	10,82	0,66	40,57
	Итого за день		57,28	53,83	261,31	1748,82	716,8	178,7	1114	8,96	195,9	1083,23	13,07	0,86	53,46

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Нач. и ср. проф.обр. (2-х разовое пит.)
СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	58,8	63,84	62,98	67,20	67,39	69,25	67,06	61,16	67,44	67,16	57,28	650,76	65,08	100
Жиры, г	60	61,65	57,58	59,62	55,06	63,04	61,48	54,53	78,98	54,73	53,83	600,51	60,05	100
Углеводы, г	248	237,70	270,33	249,79	253,21	244,24	242,08	266,22	219,17	238,76	261,31	2482,80	248,28	100
Витамин В1, мг	0,87	0,65	0,92	0,80	0,96	0,85	0,87	0,97	0,68	1,15	0,86	8,71	0,87	100
Витамин В2, мг	0,96	0,81	0,85	1,90	0,72	0,72	0,83	0,89	1,07	0,97	0,85	9,61	0,96	100
Витамин С, мг	42	45,52	42,45	38,04	49,33	37,29	39,35	37,14	35,74	44,30	53,46	422,62	42,26	100
Витамин А (рет.экв), мг	0,9	0,89	0,75	0,91	0,96	0,89	0,90	0,95	0,89	0,92	1,08	9,14	0,91	100
Витамин Е (ток.экв), мг	13	12,26	12,03	11,96	12,94	13,80	13,48	11,96	12,83	13,55	13,07	129,22	13	100
Са, мг	717	703,04	698,21	696,6	723,5	714,21	733,23	730,09	725,56	728,54	716,83	7172,81	717,3	100
Р, мг	1080	902,73	1342,00	1190,84	1094,32	1063,89	1051,53	1072,69	1022,45	1089,56	1114,29	10944,3	1094,43	100
Mg, мг	180	168,97	188,04	182,91	187,23	171,97	175,1	190,98	170,84	180,1	178,74	1794,88	179,5	100
Fe, мг	9	8,71	8,62	10,76	8,57	9,05	8,83	9,45	8,54	8,94	8,96	90,33	9,00	100
Zn, мг														
I, мг														
Калорийность, ккал	1800	1758,17	1857,67	1831,86	1799,52	1821,23	1845,61	1767,34	1860,97	1722,63	1748,82	18013,80	1801,38	100

Исполнитель Фирма «Партнер»

Н.А. Маннанова

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Нач. и ср. проф.обр. (2-х разовое пит.)
СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г
Хлеб пшеничный	180,00	135,83	180,00	180,00	208,00	132,40	160,00	200,00	160,00	205,13	173,32	1734,68	173,47	-6,53
Хлеб ржаной	120,00	90,00	130,00	100,00	140,00	102,40	120,00	157,14	90,00	108,79	100,00	1138,34	113,83	-6,17
Мука пшеничная	15,00		27,85	7,60		42,15	16,68	3,02	19,70		12,60	129,59	12,96	-2,04
Крупы	40,00	73,33	32,90	36,00	60,00	32,40	22,45	27,90	63,00	46,10		394,09	39,41	-0,59
Макаронные изделия	10,00	12,00			78,20							90,20	9,02	-0,98
Бобовые	5,00					21,00						21,00	2,10	-2,90
Картофель	210,00	128,57	368,57	336,11	71,67	111,81	257,52	383,78		311,11	133,63	2102,77	210,28	0,28
Овощи разные и зелень	250,00	155,20	152,50	211,40	217,38	322,43	381,19	334,06	161,67	199,74	346,84	2482,41	248,24	-1,76
Сахар, в т.ч. кондит. Изделия	40,00	60,33	39,78	40,00	41,40	40,30	39,30	43,03	31,00	31,62	30,00	396,76	39,68	-0,32
Кофейный напиток	2,00	2,00				2,00			2,00	2,00		8,00	0,80	-1,20
Какао	0,50		4,00		4,00			4,00				12,00	1,20	0,70
Чай	1,00			2,00			2,00	2,00			2,00	8,00	0,80	-0,20
Мясо	130,00	108,70	130,43		100,00	160,53	217,07	101,43	144,00	109,21	105,11	1176,48	117,65	-14,53
Субпродукты	15,00			142,17								142,17	14,22	-0,78
Колбасные изделия	5,00					51,00						51,00	5,10	0,10
Рыба	60,00			118,00	200,00			61,26		141,11		520,37	52,04	-7,96
Яйцо	20,00	3,50	5,53	24,00		5,40	2,73	2,00	120,00		2,60	165,76	16,58	-3,42
Молоко и кисломолочные продукты	100,00	100,00	143,65	81,00	124,00	130,00		135,14	140,00	193,36	60,00	1107,15	110,72	10,72
Творог полужирный	35,00	131,83	29,64				91,83				30,30	283,60	28,36	-6,64
Сметана 30% жирности	10,00	5,83	7,37	17,50	5,00	7,40	27,11	17,20		6,00	10,00	103,42	10,34	0,34
Сыр	10,00				21,74			2,00	21,74		32,61	78,09	7,81	-2,19
Масло сливочное	25,00	24,43	10,00	26,67	39,56	12,06	14,91	33,23	38,00	32,05	13,70	244,62	24,46	-0,54
Маргарин	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	200,00	20,00	0,00
Масло растительное	10,00	5,00	20,27	16,60	5,00	14,40	14,75	5,00	10,00	10,00	5,00	106,02	10,60	0,60
Соль	7,00	6,82	7,09	6,62	6,49	7,32	6,79	6,82	8,06	6,59	7,36	69,69	7	0,00
Специи	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	1,5	0,00
Фрукты свежие или сок	60,00		70,00	40,44	15,00	70,84	25,00	25,57		28,41	332,05	607,31	60,73	0,73
Фрукты сухие	10,00	20,41		20,00			20,20		20,20		15,31	96,12	9,61	-0,39

Для составления примерного меню использована действующая нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей старше 15 лет:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. – г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература», 2002 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г.;
- Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А.Самсонова, 1995 г.;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», ИП Поляковский Ю. И., 2010. – 284 с. (составлен на основе указанных выше нормативов);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.