

ИП _____ Р.А. Платова

" 1 " сентября 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ РК "КМТК"
Самойлович О.А.



" 1 " сентября 2026 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню для обучающихся
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым
«Керченский морской технический колледж»
г. Керчи: сезон Осень-Зима 2026 год
(завтраки, обеды, полдник, ужин, второй ужин)

Керчь 20 26 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный

Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Салат из белокачанной капусты	150	2,33	7,62	13,53	134,61	0,05	57,77		3,57	72,03	40,74	21,63	0,89
35	Шницель рыбный натуральный с маслом	120	18	21,49	11,74	313,07	0,22	6,28	71,13	5,87	73,68	251,37	40,12	1,44
30	Соус сметанный.	50	0,74	1,3	3,08	27,25	0,02	0,07	7,5	0,11	12,15	12,07	2,9	0,09
104	Рис отварной	230	5,47	10,19	44,76	329,36	0,05		0,05	0,12	1,79	90,97	28,59	0,78
189	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
1001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
1003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак			33,74	41,64	110,28	994,49	0,55	84,13	78,68	11,31	194,87	538,75	150,19	6,62
Обед														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	150	2,16	9,15	10,02	131,69	0,05	12,75		4,13	45,53	59,73	28,2	1,61
98	Суп крестьянский с крупой	300	2,7	6,33	16,47	134,37	0,06	24,9	0,03	2,91	39,99	82,92	24,63	0,96
259	Жаркое по-домашнему	350	35,88	16,46	34,24	429,66	0,26	42		5,52	26,2	127,84	48,8	1,96
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
1001	Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
1003	Хлеб ржаной	90	5,27	0,85	40	189	0,18	0,03			22,86		32,85	2,21
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Обед			56,45	35,05	195,59	1333,42	0,85	100,48	0,03	16,16	233,18	520,69	228,48	15,04
Полдник														
6	Бутерброды с колбасой	100	10,6	16,52	29,64	310,2	0,18			0,9	22,4	119,8	18,4	1,54
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			16,4	22,92	39,04	430,2	0,26	2,6	40	0,9	262,4	299,8	46,4	1,74
Ужин														
75	Икра свекольная	120	2,72	9,12	14,62	152,87	0,05	18,9		4,27	45,85	72,06	36,54	2,03
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
125	Картофель отварной.	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,6	28,57	0,21	19,51	79,7	29,03	1,17
378	Чай с молоком или сливками	200	2,45	1,86	17,52	96,85	0,03	1,15	10		109,5	86,2	29	4,2
1001	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
1003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Ужин			30,06	32,12	104,81	809,12	0,49	41,86	38,57	6,16	233,28	514,19	169,79	12,7
Второй ужин														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
	Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
Итого за Второй ужин			5,7	4,9	42,35	239,5	0,13	20		0,8	27	106	39	2,1
Итого за день			142,35	136,63	492,07	3806,73	2,28	249,07	157,28	35,33	950,73	1979,43	633,86	38,2

ла
мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
ион: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5	Икра свекольная	150	3,41	11,4	18,27	191,09	0,06	23,63		5,34	57,32	90,08	45,68	2,54
97	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,26	18,8	7,36	243,97	0,02	0,23	40,42	0,98	25,69	26,84	4,35	0,18
30	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
09	Макаронные изделия отварные	230	8,9	7,34	56,83	329,18	0,14		36,23	12,17	16,74	72,13	12,88	1,31
76	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			29,86	39,36	129,73	995,18	0,39	24,38	81,15	19,18	173,45	294,32	116,22	9,88
Обед														
48	Салат витаминный (1 вариант)	150	12,45	91,62	79,1	1191	0,62	131,78		43,95	290,96	461,4	273,08	15,69
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	300	8,49	6,78	26,37	200,82	0,36	15,75	0,03	2,94	49,56	120,39	48,03	2,91
269	Котлеты, биточки (особые) с маслом	90	10,77	15,3	13,19	234,56	0,1	0,21	40,09	1,67	38,7	38,93	7,64	0,57
366	Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05
312	Пюре картофельное.	230	4,99	8,17	33,76	229,2	0,25	39,79	43,13	0,28	62,51	147,2	50,07	1,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
3 001	Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
3 003	Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	126	0,12	0,02			15,24		21,9	1,47
Итого за Обед			50,05	125,32	255,8	2355,78	1,69	188,61	91,35	52,09	525,85	999,53	477,84	26,41
Полдник														
	Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Итого за Полдник			10,78	9,5	42,63	302,5	0,16	20	100	1,04	49	182,8	43,8	3,1
Ужин														
67	Винегрет овощной.	120	1,88	12,22	8,04	155,04	0,07	10,5		2,22	26,11	53,82	22,07	0,92
230	Рыба (филе) запеченная	200	40	10,14	8,28	435,8	0,02			3,74	122,24	842,8	64,96	0,26
112	Пюре картофельное.	300	6,51	10,65	44,04	298,95	0,33	51,9	56,25	0,36	81,54	192	65,31	2,37
3 423	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
13 001	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Ужин			61,03	38,65	157,59	1385,85	0,76	83,71	76,25	8,4	417,31	1359,82	239,29	11,41
Второй ужин														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
6	Бутерброды с колбасой	100	10,6	16,52	29,64	310,2	0,18			0,9	22,4	119,8	18,4	1,54
Итого за Второй ужин			12,6	16,72	35,44	346,2	0,24	20		1,7	36,4	183,8	42,4	2,94
Итого за день			164,32	229,55	621,19	5385,51	3,24	336,7	348,75	82,41	1202,01	3020,27	919,55	53,74

имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 циюн: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
24,1	Запеканка творожно-морковная	230	26,78	22,94	56,15	544,7	0,19	3,25	75,52	4,32	291,31	363,31	56,81	1,48
004	Молоко сгущенное 8,5% жирности	40	2,84	2	22,08	118	0,02	0,4	10	0,04	126,8	91,6	13,6	0,08
14	Масло (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	141,8			90	0,2	3,6	5,2		0,04
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
3 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак			46,66	55	177,96	1407,56	0,5	24,95	295,52	6,06	628,03	796,71	161,21	10,02
Обед														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	150	1,86	7,76	16,95	147,06	0,05	36,15		3,56	49,73	43,43	24,23	1,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,18	3,89	22,11	136,84	0,13	18,18	5,29	2,89	27,82	71,79	26,61	1,11
267	Шницель натуральный рубленый	120	11,87	58,15	9,1	608,09	0,13		40,8	2,9	26,15	30,16	5,89	0,72
330	Соус сметанный	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
309	Макаронные изделия отварные	300	11,61	9,57	74,13	429,36	0,18		47,25	15,87	21,84	94,08	16,8	1,71
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
13 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
13 003	Хлеб ржаной	100	5,86	0,94	44,44	210	0,2	0,03			25,4		36,5	2,45
Итого за Обед			41,12	81,99	196,93	1697,7	0,87	74,4	97,84	27,13	189,23	410,2	163,27	10,54
Полдник														
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,56	7,43	30,78	204,55	0,06	0,01	255,3	3,13	113,36	58,53	13	1,36
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			9,36	13,83	40,18	324,55	0,14	2,61	295,3	3,13	353,36	238,53	41	1,56
Ужин														
75	Икра морковная	120	2,54	9,12	12,91	146,57	0,08	14,4		4,55	36,85	82,86	50,94	1,4
291	Плов из птицы или кролика	250	23,62	29,08	45,05	536,58	0,07	1,83		5,45	11,88	101,83	35,87	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
1 001	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
13 003	Хлеб ржаной	100	5,86	0,94	44,44	210	0,2	0,03			25,4		36,5	2,45
Итого за Ужин			39,83	40,5	152,59	1137,74	0,54	16,73		11,68	147,38	382,22	187,78	11,04
Второй ужин														
3	Бутерброды с сыром	100	11,6	16,6	29,66	314	0,08	0,22	118	0,94	278,4	192	18,9	0,98
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Второй ужин			17,4	23	39,06	434	0,16	2,82	158	0,94	518,4	372	46,9	1,18
Итого за день			154,37	214,32	606,72	5001,55	2,21	121,51	846,66	48,94	1836,4	2199,66	600,16	34,34

да

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 мон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

д.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0	Овощи натуральные соленые (огурцы)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	0,03	7,5		0,15	34,5	36	21	0,9
9	Тефтели 2-й вариант	70	9,09	11,59	9,26	178,19	0,02	2,1		3,23	8,1	26,44	7,91	0,33
71	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	230	12,97	14,58	58,42	416,27	0,45		64,69	0,96	23	307,88	204,13	6,87
89	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
003	Хлеб ржаной	25	1,47	0,24	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
001	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,98	31,57	159,6	0,15			1,47	23,8	139,3	38,5	2,24
Итого за Завтрак			32,75	27,74	118,71	862,06	0,76	29,61	64,69	6,61	109,75	573,62	304,67	12,35
Обед														
75	Икра свекольная	150	3,41	11,4	18,27	191,09	0,06	23,63		5,34	57,32	90,08	45,68	2,54
96	Рассольник ленинградский	300	2,76	6,48	20,37	151,47	0,12	21	0,03	2,88	28,71	88,02	31,95	1,23
543	Голубцы ленивые	350	15,72	15,04	13,61	253,73	0,09	48,09	35,62	0,54	68,65	190,94	38,83	2,75
330	Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
001	Хлеб пшеничный	95	8,17	1,33	42,85	216,6	0,21			2	32,3	189,05	52,25	3,04
003	Хлеб ржаной	90	5,27	0,85	40	189	0,18	0,03			22,86		32,85	2,21
Итого за Обед			36,7	36,12	151,06	1080,43	0,68	93,26	40,15	10,82	263,18	603,66	223,77	15,68
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
84,01	Запеканка (рулет) картофельная с субпродуктами с маслом	250	28,9	33,02	35,76	557,62	0,28	40,69	46,55	4,88	32,1	130,59	48,62	2,07
Итого за Полдник			29,7	33,82	55,36	651,62	0,34	60,69	46,55	5,28	64,1	152,59	66,62	6,47
Ужин														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	1,49	6,2	13,56	117,65	0,04	28,92		2,84	39,78	34,74	19,38	1,2
492	Котлеты (биточки) рыбные	150	18,06	15,45	23,43	289,95	0,23	3,08	42	4,37	54,51	219,9	35,58	1,38
321	Капуста тушеная 2	230	42,48	74,15	165,37	1499,6	0,41	235,96		39,33	1122,17	829,38	426,65	16,74
378	Чай с молоком или сливками	200	2,45	1,86	17,52	96,85	0,03	1,15	10		109,5	86,2	29	4,2
001	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Ужин			73,12	99,06	269,29	2249,45	0,95	269,12	52	48,22	1360,78	1329,42	565,56	26,82
Второй ужин														
	Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Итого за Второй ужин			5,7	4,9	42,35	239,5	0,13	20		0,8	27	106	39	2,1
Итого за день			177,97	201,64	636,77	5083,06	2,86	472,68	203,39	71,73	1824,81	2765,29	1199,62	63,42

Питательное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Салат из белокачанной капусты	150	2,33	7,62	13,53	134,61	0,05	57,77		3,57	72,03	40,74	21,63	0,89
Шницель рыбный натуральный с маслом	120	18	21,49	11,74	313,07	0,22	6,28	71,13	5,87	73,68	251,37	40,12	1,44
Соус сметанный.	50	0,74	1,3	3,08	27,25	0,02	0,07	7,5	0,11	12,15	12,07	2,9	0,09
Рис отварной	230	5,47	10,19	44,76	329,36	0,05		0,05	0,12	1,79	90,97	28,59	0,78
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак		33,74	41,64	110,28	994,49	0,55	84,13	78,68	11,31	194,87	538,75	150,19	6,62
Обед													
Салат из свеклы с огурцами солеными	150	2,16	9,15	10,02	131,69	0,05	12,75		4,13	45,53	59,73	28,2	1,61
Суп крестьянский с крупой	300	2,7	6,33	16,47	134,37	0,06	24,9	0,03	2,91	39,99	82,92	24,63	0,96
Жаркое по-домашнему	350	35,88	16,46	34,24	429,66	0,26	42		5,52	26,2	127,84	48,8	1,96
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
Хлеб ржаной	90	5,27	0,85	40	189	0,18	0,03			22,86		32,85	2,21
Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Обед		56,45	35,05	195,59	1333,42	0,85	100,48	0,03	16,16	233,18	520,69	228,48	15,04
Полдник													
Бутерброды с колбасой	100	10,6	16,52	29,64	310,2	0,18			0,9	22,4	119,8	18,4	1,54
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		16,4	22,92	39,04	430,2	0,26	2,6	40	0,9	262,4	299,8	46,4	1,74
Ужин													
Икра свекольная	120	2,72	9,12	14,62	152,87	0,05	18,9		4,27	45,85	72,06	36,54	2,03
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
Картофель отварной.	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,6	28,57	0,21	19,51	79,7	29,03	1,17
Чай с молоком или сливками	200	2,45	1,86	17,52	96,85	0,03	1,15	10		109,5	86,2	29	4,2
Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
Хлеб ржаной	80	4,69	0,75	35,55	168	0,16	0,02			20,32		29,2	1,96
Итого за Ужин		32,99	32,59	127,03	914,12	0,59	41,87	38,57	6,16	245,98	514,19	188,04	13,92
Второй ужин													
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,56	7,43	30,78	204,55	0,06	0,01	255,3	3,13	113,36	58,53	13	1,36
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Итого за Второй ужин		5,56	7,63	36,58	240,55	0,12	20,01	255,3	3,93	127,36	122,53	37	2,76
Итого за день		145,14	139,83	508,52	3912,78	2,37	249,09	412,58	38,46	1063,79	1995,96	650,11	40,08

6

ормное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
мон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1 Запеканка творожно-морковная	230	26,78	22,94	56,15	544,7	0,19	3,25	75,52	4,32	291,31	363,31	56,81	1,48
04 Молоко сгущенное 8,5% жирности	40	2,84	2	22,08	118	0,02	0,4	10	0,04	126,8	91,6	13,6	0,08
Бутерброды с сыром	100	11,6	16,6	29,66	314	0,08	0,22	118	0,94	278,4	192	18,9	0,98
09 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
06 Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
003 Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак		48,99	46,66	135,61	1164,89	0,39	4,35	303,52	5,54	772,18	762,04	125,53	8,14
Обед													
0 Овощи натуральные	150	1,2	0,15	2,55	19,5	0,03	7,5		0,15	34,5	36	21	0,9
2 Борщ с капустой и картофелем	300	2,49	7,17	16,71	141,87	0,06	24,18	6,03	2,88	54,63	66,9	29,61	1,38
09 Тефтели рыбные	150	22,02	19,74	28,23	378	0,18	4,74	44,4	9,09	126,63	312,93	44,22	1,5
12 Пюре картофельное	230	4,99	8,17	33,76	229,2	0,25	39,79	43,13	0,28	62,51	147,2	50,07	1,82
49 Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
001 Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
003 Хлеб ржаной	70	4,1	0,66	31,11	147	0,14	0,02			17,78		25,55	1,72
Итого за Обед		44,44	37,35	187,62	1270,27	0,9	77,03	93,56	15,6	362,65	791,23	246,45	11,22
Полдник													
38 Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
85 Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		6,6	7,2	29	214	0,14	22,6	40	0,4	272	202	46	4,6
Ужин													
42 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,12	7,51	11,89	124,37	0,1	15,84		3,31	18,44	57,29	22,68	0,89
43 Сосиски, сардельки отварные	110	10,48	27,9	0,9	296,9	0,04		45	0,6	26,8	141,6	15	1,82
021 Капуста тушеная 2	230	42,48	74,15	165,37	1499,6	0,41	235,96		39,33	1122,17	829,38	426,65	16,74
10 Омлет натуральный	120	0,99	12,29	1,61	121,3	0,02	0,41	71,38	0,14	39,85	31,7	4,34	0,06
082 Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
001 Хлеб пшеничный	70	6,02	0,98	31,57	159,6	0,15			1,47	23,8	139,3	38,5	2,24
003 Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Ужин		67,73	126,91	249,73	2416,13	0,82	253,52	136,38	44,87	1364,4	1315,47	549,12	23,53
Второй ужин													
422 Булочка ванильная Масса 100 г	100	8,27	8,61	58,92	345,99	0,13		271,38	3,71	9,1	77,6	12,59	1,06
085 Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Второй ужин		14,07	15,01	68,32	465,99	0,21	2,6	311,38	3,71	249,1	257,6	40,59	1,26
Итого за день		181,83	233,13	670,28	5531,28	2,46	360,1	884,84	70,12	3020,33	3328,34	1007,69	48,75

В
 ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 он: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Голубцы ленивые	350	15,72	15,04	13,61	253,73	0,09	48,09	35,62	0,54	68,65	190,94	38,83	2,75
Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,8	0,18	5,22	32,4	0,05	18		0,72	12,6	57,6	21,6	1,26
Кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0,05				10,4	33,6	12	0,56
Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Завтрак		24,36	20,32	67,96	556,48	0,29	66,13	40,12	2,16	112,54	368,98	96,17	5,9
Обед													
Салат картофельный с огурцами или капустой	150	0,56	7,55	1,86	78,66	0,02	2,93		3,41	14,12	19,31	12,15	0,38
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,18	3,89	22,11	136,84	0,13	18,18	5,29	2,89	27,82	71,79	26,61	1,11
Плов из отварной говядины	250	31,25	12,03	43,53	408,05	0,05	1,5		3,97	10,72	97,33	34,57	0,73
Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
Хлеб ржаной	100	5,86	0,94	44,44	210	0,2	0,03			25,4		36,5	2,45
Итого за Обед		50,38	26,05	171,15	1123,74	0,63	23,11	5,29	12,37	158,11	425,76	185,3	11,73
Полдник													
Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Бутерброды с колбасой	100	10,6	16,52	29,64	310,2	0,18			0,9	22,4	119,8	18,4	1,54
Итого за Полдник		17,2	23,72	58,64	524,2	0,32	22,6	40	1,3	294,4	321,8	64,4	6,14
Ужин													
Овощи натуральные	150	1,68	0,15	5,25	30	0,03	15,75		1,05	15	52,5	22,5	1,2
Тефтели рыбные	150	22,02	19,74	28,23	378	0,18	4,74	44,4	9,09	126,63	312,93	44,22	1,5
Пюре картофельное.	300	6,51	10,65	44,04	298,95	0,33	51,9	56,25	0,36	81,54	192	65,31	2,37
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Ужин		42,05	35,38	155,15	1109,01	0,82	73,7	120,65	12,18	378,59	806,63	200,98	8,53
Второй ужин													
Яблоки печеные	220	0,82	0,82	78,38	323,34	0,06	20,24		0,41	33,26	22,26	18,22	4,55
Бутерброды с повидлом	100	4,4	7,53	52,96	293	0,07	0,87	40,91	0,98	16,91	44,36	10,91	0,76
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Второй ужин		11,02	14,75	140,74	736,34	0,21	23,71	80,91	1,39	290,17	246,62	57,13	5,51
Итого за день		145,01	120,22	593,64	4049,77	2,27	209,25	286,97	29,4	1233,81	2169,79	603,98	37,81

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
01	Каша манная с изюмом и яблоками	250	6,73	9,41	35,99	257,66	0,05	3,13	28,13	0,55	15,53	33,83	9,64	1,13
02	Гутерброды с сыром	100	11,6	16,6	29,66	314	0,08	0,22	118	0,94	278,4	192	18,9	0,98
03	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
04	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
05	Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
06	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Завтрак			29,85	35,49	123,92	943,02	0,32	24,66	266,13	2,15	481,27	440,83	93,29	9,29
Обед														
07	Икра свекольная	150	3,41	11,4	18,27	191,09	0,06	23,63		5,34	57,32	90,08	45,68	2,54
08	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	300	8,49	6,78	26,37	200,82	0,36	15,75	0,03	2,94	49,56	120,39	48,03	2,91
09	Пельмени мясные отварные	250	0,05	4,76	0,06	43,23			27,44	0,06	1,1	1,59		0,01
10	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
11	Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
12	Хлеб ржаной	90	5,27	0,85	40	189	0,18	0,03			22,86		32,85	2,21
Итого за Обед			26,86	25,25	159,96	978,84	0,84	40,21	27,47	11,54	197,44	440,26	202,56	11,57
Полдник														
13	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
14	Сырники из творога	320	31,53	26,09	49,86	561,45	0,12	0,96	107,35	4,28	409,31	456,38	53,35	1,11
15	Молоко сгущенное 8,5% жирности	40	2,84	2	22,08	118	0,02	0,4	10	0,04	126,8	91,6	13,6	0,08
Итого за Полдник			36,37	28,29	77,74	715,45	0,2	21,36	117,35	5,12	550,11	611,98	90,95	2,59
Ужин														
16	Салат из моркови с яблоками	120	1,03	6,26	13,04	114,82	0,05	8,34		3	25,54	40,78	28,81	1,6
17	Котлеты рубленые из птицы или кролика	150	22,95	32,76	25,92	491,73	0,18	0,51	7,8	5,64	79,65	77,58	15,69	1,05
18	Рагу из овощей	230	3,88	24,07	18,84	311,05	0,13	27,4	100,76	4,4	81,4	98,57	35,62	1,31
19	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
20	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
21	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Ужин			38,5	64,69	113,01	1199	0,66	56,26	108,56	15,52	235,41	440,13	159,07	8,66
Второй ужин														
22	Булочка домашняя	100	7,83	13,32	61,65	397,45	0,13		450,25	5,64	6,96	72,41	12,33	0,97
23	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Второй ужин			13,63	19,72	71,05	517,45	0,21	2,6	490,25	5,64	246,96	252,41	40,33	1,17
Итого за день			145,21	173,44	545,68	4353,76	2,23	145,09	1009,76	39,97	1711,19	2185,61	586,2	33,28

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 Сезон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Икра свекольная	150	3,41	11,4	18,27	191,09	0,06	23,63		5,34	57,32	90,08	45,68	2,54
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,51	20,89	8,18	271,07	0,02	0,25	44,91	1,09	28,55	29,82	4,84	0,2
Соус сметанный.	30	0,44	0,78	1,85	16,35	0,01	0,04	4,5	0,06	7,29	7,24	1,74	0,05
Макаронные изделия отварные	230	8,9	7,34	56,83	329,18	0,14		36,23	12,17	16,74	72,13	12,88	1,31
Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак		31,11	41,45	130,55	1022,28	0,39	24,4	85,64	19,29	176,31	297,3	116,71	9,9
Обед													
Салат витаминный (1 вариант)	150	12,45	91,62	79,1	1191	0,62	131,78		43,95	290,96	461,4	273,08	15,69
Суп картофельный с клецками	300	1,71	4,17	11,85	92,34	0,09	14,73	6,03	1,47	26,43	54	21,51	0,81
Котлеты, биточки из курицы	100	17,87	17,79	12,79	283,02	0,03	0,37	5,56	1,72	39,22	40,49	7,23	0,29
Соус томатный	30	0,19	1,43	1,46	19,5		0,26	8,1	0,05	2,28	3,41	1,12	0,05
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	230	13,9	12,08	60,52	391,29	0,17		73,31	5,32	218,21	219,36	43,13	1,75
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
Хлеб ржаной	60	3,52	0,56	26,66	126	0,12	0,02			15,24		21,9	1,47
Итого за Обед		59,28	129,11	267,64	2457,85	1,27	147,96	93	55,71	658,94	1006,86	443,97	23,96
Полдник													
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
Итого за Полдник		5,7	4,9	42,35	239,5	0,13	20		0,8	27	106	39	2,1
Ужин													
Винегрет овощной.	120	1,88	12,22	8,04	155,04	0,07	10,5		2,22	26,11	53,82	22,07	0,92
Рыба (филе) запеченная	200	40	10,14	8,28	435,8	0,02			3,74	122,24	842,8	64,96	0,26
Пюре картофельное.	300	6,51	10,65	44,04	298,95	0,33	51,9	56,25	0,36	81,54	192	65,31	2,37
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Ужин		61,03	38,65	157,59	1385,85	0,76	83,71	76,25	8,4	417,31	1359,82	239,29	11,41
Второй ужин													
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
Запеканка (рулет) картофельная с субпродуктами с маслом	250	28,9	33,02	35,76	557,62	0,28	40,69	46,55	4,88	32,1	130,59	48,62	2,07
Итого за Второй ужин		30,9	33,22	41,56	593,62	0,34	60,69	46,55	5,68	46,1	194,59	72,62	3,47
Итого за день		188,02	247,33	639,69	5699,1	2,89	336,76	301,44	89,88	1325,66	2964,57	911,59	50,84

10

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10) Согласно сборника В.А.Тутельян, М.П.Могильный
 сезон: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1 Запеканка творожно-морковная	230	26,78	22,94	56,15	544,7	0,19	3,25	75,52	4,32	291,31	363,31	56,81	1,48
04 Молоко сгущенное 8,5% жирности	40	2,84	2	22,08	118	0,02	0,4	10	0,04	126,8	91,6	13,6	0,08
1 Масло (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	141,8			90	0,2	3,6	5,2		0,04
Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,07				13	42	15	0,7
23 Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
001 Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
10 Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак		40,9	50,04	180,84	1349,86	0,47	24,95	195,52	5,8	600,91	693,71	139,41	8,14
Обед													
0 Салат из белокачанной капусты с яблоками	150	1,86	7,76	16,95	147,06	0,05	36,15		3,56	49,73	43,43	24,23	1,5
0,03 Суп картофельный с крупой (пшенной)	300	23,67	32,55	145,35	1029	1,08	99		14,7	320,4	671,7	273,3	10,5
35 Шницель рыбный натуральный с маслом	120	18	21,49	11,74	313,07	0,22	6,28	71,13	5,87	73,68	251,37	40,12	1,44
005 Соус сметанный	30	0,95	5,76	2,13	64,77	0,01	0,12	0,04	0,13	26,94	20,31	3,36	0,09
09 Макароны изделия отварные	300	11,61	9,57	74,13	429,36	0,18		47,25	15,87	21,84	94,08	16,8	1,71
89 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4
001 Хлеб пшеничный	100	8,6	1,4	45,1	228	0,22			2,1	34	199	55	3,2
003 Хлеб ржаной	100	5,86	0,94	44,44	210	0,2	0,03			25,4		36,5	2,45
Итого за Обед		72,55	79,67	345,64	2457,26	2,02	161,58	118,42	43,03	565,99	1343,89	473,31	22,29
Полдник													
005 Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
01 Бутерброды с повидлом	100	4,4	7,53	52,96	293	0,07	0,87	40,91	0,98	16,91	44,36	10,91	0,76
3 Бутерброды с сыром	100	11,6	16,6	29,66	314	0,08	0,22	118	0,94	278,4	192	18,9	0,98
Итого за Полдник		21,8	30,53	92,02	727	0,23	3,69	198,91	1,92	535,31	416,36	57,81	1,94
Ужин													
75 Икра морковная	120	2,54	9,12	12,91	146,57	0,08	14,4		4,55	36,85	82,86	50,94	1,4
204 Котлеты рубленые из птицы или кролика	150	22,95	32,76	25,92	491,73	0,18	0,51	7,8	5,64	79,65	77,58	15,69	1,05
121 Капуста тушеная 2	230	42,48	74,15	165,37	1499,6	0,41	235,96		39,33	1122,17	829,38	426,65	16,74
149 Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
1001 Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182,4	0,18			1,68	27,2	159,2	44	2,56
1003 Хлеб ржаной	90	5,27	0,85	40	189	0,18	0,03			22,86		32,85	2,21
Итого за Ужин		81,16	118,06	310,44	2636	1,05	251,7	7,8	52,3	1321,33	1178,22	591,13	24,66
Второй ужин													
005 Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Второй ужин		5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за день		222,21	284,7	938,34	7290,12	3,85	444,52	560,65	103,05	3263,54	3812,18	1289,66	57,23
Итого за период		1666,43	1980,79	6252,9	50113,66	26,66	2924,77	5012,32	609,29	17432,27	26421,1	8402,42	457,69
Среднее значение за период		166,6	198,1	625,3	5011,4	2,7	292,5	501,2	60,9	1743,2	2642,1	840,2	45,8

Утвердила

Согласовал _____

М.П.



Ведомость контроля за рационом питания с 01.08.2026 по 14.08.2026

Режим питания: , Режим питания: Осень КМТК 16-18 лет (5-ти разовое)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период
		01.08	02.08	03.08	04.08	05.08	06.08	07.08	08.08	09.08	10.08	
Молоко	500	258,73	263,86	709,40	71,00	267,24	804,97	642,65	642,65	197,78	798,62	465,7
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	70			123,94			123,94	320,00	320,00		123,94	101,2
Колбасные изделия	25	40,00	40,00			40,00	100,00					22,0
Сметана	11	12,50	8,00	16,94	8,00	12,50	8,94	16,50	16,50	8,00	38,94	14,7
Сыр	12			30,00			30,00	30,00	30,00		30,00	15,0
Мясо 1-й категории (в т.ч субпродукты-печень, язык, сердце)	110	239,00	49,09	84,52	311,92	239,00		99,44	99,44	131,22	6,00	126,0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	50		60,55	120,00				111,00	111,00	162,83	111,00	67,6
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	110	93,82	242,00		106,50	93,82	99,00			242,00	93,82	97,1
Маис	40	4,36	40,00	53,12	3,00	4,36	137,65	64,93	64,93	7,02	13,31	39,3
Картофель	400	377,14	543,15	78,95	286,55	377,14	279,45	130,10	130,10	601,55	90,00	289,4
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	515	523,27	358,05	297,47	968,72	523,27	644,07	370,51	370,51	368,84	574,69	499,9
Фрукты свежие	300	200,00	237,50	237,50	230,00	200,00	200,00	282,90	282,90	237,50	237,50	234,6
Сухофрукты	20	20,00	20,00			20,00	20,00	25,00	25,00	20,00	20,00	17,0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	400,00	400,00	200,00	400,00	400,00		400,00	400,00	400,00	200,00	320,0
Хлеб ржаной	150	150,00	130,00	200,00	145,00	200,00	130,00	150,00	150,00	130,00	190,00	157,5
Сахар	70	43,94	44,10	81,88	44,70	49,94	108,34	61,11	61,11	44,10	74,78	61,4
Хлеб пшеничный	250	293,09	304,36	251,47	276,95	293,09	259,94	282,00	282,00	251,33	398,58	289,3
Крупы, бобовые и макаронные изделия	75	92,50	110,50	186,64	131,40	92,50	12,78	56,30	56,30	166,75	123,78	102,9
Мука пшеничная	42	5,75	15,70	33,82	9,73	37,27	82,31	185,90	185,90	39,72	4,76	60,1
Масло сливочное	51	29,55	44,86	45,72	50,77	29,55	50,58	33,35	33,35	55,49	70,55	44,4
Масло растительное	19	59,41	44,72	46,00	48,10	59,41	37,14	60,21	60,21	52,13	48,35	51,6
Кондитерские изделия	30	50,00	50,00	54,00	50,00	4,00				50,00	86,36	34,4
Чай	1		1,00	0,50	1,50	0,50	0,50			0,50		0,5
Какао-порошок	2			4,00			4,00	4,00	4,00			1,6
Кофейный напиток	2		5,00									1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,6			0,75		0,75	1,35	1,70	1,70	5,00	5,00	1,5
Крахмал	3											0,6
Соль пищевая поваренная йодированная	8	2,38	4,10	31,58	1,80	32,38	2,75	5,83	5,83	5,14	1,88	9,4
Специи	2	42,66	42,71	38,34	58,24	42,66	29,99	37,73	37,73	42,71	50,94	42,4

Рекомендации по корректировке меню:

подпись медицинского работника и дата:

подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации,

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также

