



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**обедов учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без**  
**попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся**  
**без попечения родителей**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ**

*Симферополь, 2021*

День первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	8,5	15,0	7,0	0,25			
102	Суп с горохом	300	3,23	4,84	19,8	178,0	0,28	7,0	0	2,92	51,1	105,7	42,7	2,46				
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	90/5	8,53	23,9	0,39	257,8	0,15	0	31,4	0,4	29,1	127,3	15,7	1,41				
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	4,8	5,04	29,4	182,3	0,08	0	0	0,7	16,32	105	22,44	1,78				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2				
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
209	Дйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	1,0	22,0	76,8	4,8	1,0				
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02				
<b>Итого обед:</b>			<b>30,38</b>	<b>44,83</b>	<b>153,6</b>	<b>1158,7</b>	<b>0,83</b>	<b>23,45</b>	<b>71,4</b>	<b>6,39</b>	<b>163,16</b>	<b>479,11</b>	<b>135,9</b>	<b>12,73</b>				

День второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	8,5	13,0	10,0	0,45			
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	11,0	114,4	0,08	12,5	0	2,8	41,9	59,2	25,0	25,0				
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	4,8	5,04	29,4	152,1	0,08	0	0,7	16,32	105	22,44	1,78					
235	Шнидель рыбный с маслом сливочным	100/10	15,4	17,0	9,1	250,7	0,07	4,3	76,8	5,74	148,1	216,5	63,1	3,42				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
350	Кисель из фруктов	200	0,15	0,08	24,5	114,6	0	24,0	0	0,14	14,0	8,94	5,58	0,14				
СРБ	Кондитерские изделия	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2				
14	Масло сливочное	20	0,11	9,7	0,17	88,0	0	0	53,3	0,15	3,2	4,0	0	0,03				
<b>Итого обед:</b>			<b>31,49</b>	<b>46,64</b>	<b>144,22</b>	<b>1122,1</b>	<b>0,49</b>	<b>43,39</b>	<b>182,1</b>	<b>11,5</b>	<b>432,2</b>	<b>604,6</b>	<b>164,22</b>	<b>32,8</b>				

День третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Р	Мг	Мг	Fe		
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45				
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,1	124,6	0,06	12,8	0	2,9	59,8	65,5	31,3	1,46				
268	Биточки мясные с маслом сливочным	100/5	16,6	24,2	14,4	344,0	0,08	0,34	44,8	3,56	43,0	123,8	45,6	1,8				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,6	201,5	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
386	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57,0	2,0	0,6	10,0	0,03	124,0	0	15,0	0,1				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
<i>Итого обед:</i>			<b>40,28</b>	<b>38,9</b>	<b>133,75</b>	<b>1067,3</b>	<b>0,49</b>	<b>34,6</b>	<b>44,8</b>	<b>9,66</b>	<b>177,44</b>	<b>362,9</b>	<b>157,8</b>	<b>12,27</b>				

День четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Р	Мг	Мг	Fe		
70/71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	0,95	12	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5				
96	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,1	14,4	128,8	0,11	10,0	0	2,82	34,92	68,2	28,9	1,12				
279/331	Тефтели мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4				
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	4,0	4,2	24,5	151,9	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
СРБ	Кондитерское изделия	30	2,82	2,86	22,4	75,0	0,04	0	0	0,46	0,46	0	0,46	0,46				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2				
<i>Итого обед:</i>			<b>33,32</b>	<b>28,77</b>	<b>171,49</b>	<b>1045,2</b>	<b>0,61</b>	<b>26,6</b>	<b>55,0</b>	<b>6,29</b>	<b>160,7</b>	<b>419,4</b>	<b>131,8</b>	<b>18,6</b>				

День пятый: пятница  
Неделя: первая неделя  
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25						
112	Суп с макаронными изделиями	300	3,08	3,34	18,8	130,8	0,11	7,3	0	1,74	35,2	81,1	32,8	1,36						
259	Жаркое по -домашнему	200	18,6	20,8	19,1	339,3	0,14	7,8	0	3,6	35,1	236,7	48,9	4,5						
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10,0	0	126,6	92,8	15,4	0,41						
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02						
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,4	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3						
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02						
410	Ватрушка с творогом	50	5,12	3,2	15,8	120,0	0,04	0,02	17,0	0,2	25,4	45,1	10,8	0,45						
<b>Итого обед:</b>			<b>38,62</b>	<b>39,59</b>	<b>136,9</b>	<b>1080,5</b>	<b>0,59</b>	<b>51,7</b>	<b>92,0</b>	<b>8,21</b>	<b>344,6</b>	<b>580,9</b>	<b>161,8</b>	<b>17,23</b>						

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25						
84	Борщ с фасолью	300	4,27	4,63	16,9	153,4	0,12	8,04	0	2,92	64,9	119,4	41,4	2,08						
227	Рыба, припущенная с маслом сливочным	100/5	17,12	8,22	0,92	146,0	0,08	0,84	49,0	0,6	15,46	195,7	45,84	0,9						
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	4,8	5,04	29,4	158,5	0,08	0	0	0,7	16,3	105	22,44	1,8						
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02						
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48						
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8						
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31						
<b>Итого обед:</b>			<b>40,13</b>	<b>21,9</b>	<b>155,97</b>	<b>956,2</b>	<b>0,6</b>	<b>30,33</b>	<b>49</b>	<b>6,58</b>	<b>168,9</b>	<b>563,8</b>	<b>169,3</b>	<b>12,94</b>						

День сельмой:вторник

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45				
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	11,0	114,4	0,08	12,5	0	2,8	41,9	59,2	25,0	25,0				
265	Плов из говядины	175	19,3	19,8	30,44	376,7	0,07	1,5	0	3,21	16,7	234,1	46	3,1				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2				
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02				
			<b>38,33</b>	<b>41,13</b>	<b>147,12</b>	<b>1125,4</b>	<b>0,45</b>	<b>32,32</b>	<b>92</b>	<b>8,89</b>	<b>325,9</b>	<b>547,1</b>	<b>150,1</b>	<b>34,3</b>				

Итого обед:

День восьмой:среда

Неделя:вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	7,0	13,0	10,0	0,45				
96	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,1	14,4	128,8	0,11	10,0	0	2,82	34,92	68,2	28,9	1,12				
294	Котлета из птицы с маслом сливочным	100/10	17,2	16,4	16,0	280,8	0,19	0,89	55,0	67,2	58,9	78,6	21,8	3,55				
321	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,84	117,36	0,03	18,4	0	3,1	87,9	64,9	33,4	1,32				
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02				
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8				
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3				
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,88	1,91	14,9	50,0	0,03	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31				
			<b>36,84</b>	<b>32,31</b>	<b>151,9</b>	<b>1025,3</b>	<b>0,66</b>	<b>50,74</b>	<b>55</b>	<b>75,5</b>	<b>252,5</b>	<b>353,4</b>	<b>146,7</b>	<b>14,35</b>				

Итого обед:

День девятый: четверг  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
71/70	Овощи по сезону	100	0,56	0,07	1,33	8,4	0,03	3,43	0	0,07	11,9	21,0	9,8	0,35	3,08	3,34	18,8	130,8	0,11	7,3	0	1,74	35,2	81,1	32,8	1,36				
112	Суп с макаронными изделиями	300	3,06	5,8	24,5	164,1	0,15	23,64	0	19,2	37,5	93,6	26,2	1,2	312	8,63	5,7	174,0	0,16	10,1	8,62	8,08	55,4	49,3	55,9	71,0				
229	Рыба, тушеная с овощами	100/50	6,72	0,85	4,12	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02	СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	4,12	199,8	0,13	0	0,09	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3	342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69	
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69	338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3	
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,7	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,7	13,5	3,3	15	Сыр порлирами	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	
15	Сыр порлирами	20	4,64	5,9	0	72,0	0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02	
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02	<i>Итого обед:</i>															
			39,5	33,13	155,1	1105,6	0,73	60,34	100,62	31,92	400,3	485,8	193,8	79,62																

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (сироты)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
71/70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25	102	Суп с горохом	300	3,23	4,84	19,8	178,0	0,28	7,0	0	2,92	51,1	105,7	42,7	2,46
279/331	Тертые мясные в соусе	100/50	12,8	13,5	13,6	229,1	0,08	0,8	55,0	0,7	39,1	120,	25,0	10,4	143	Рагу из овощей	180	3,2	19,8	15,5	255,6	0,11	22,6	82,8	4,14	67	81	30,5	1,08
СРБ	Хлеб пшеничный	85	6,72	0,85	41,2	199,8	0,13	0	0	1,11	21,0	91,8	11,3	1,02	СРБ	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0,7	4,43	5,9	19,8	0,48
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2	338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,84	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,1	9,0	2,2
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,92	1,9	15,0	50,0	0,02	0	0	0	0,31	0,31	0	0,31	14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,11	2,4	3,0	0	0,02	<i>Итого обед:</i>														
			32,21	49,35	160,6	1233,1	1,5	43,8	177,8	10,01	224,04	438,21	150,5	19,2															

*Таблица взаимозаменяемости*

Огурцы свежие	50 гр.	Огурцы маринованные, Икра кабачковая промышенная
Помидор свежий	50 гр.	Помидоры маринованные Икра кабачковая промышенная
Салат из свежей белокочанной капусты	50 гр.	Салат из квашеной капусты

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 3 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5. 2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

*При составлении меню была использована литература*

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛипринт, 2015 с. 527.

Мен/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах, 2 (брутто)	Фактически выдано продуктов в меню по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количества питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Хлеб ржаной	52,5	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	52,5	0	
2	Хлеб пшеничный	87,5	80,0	80,0	100,8	85,0	85,0	99,0	100,6	85,0	91,3	70,0	91,3	70,0	87,7	+0,2	
3	Мука пшеничная	14,7	3,8	7,8	51,2	0	7,8	0	0	0	0	0	0	1,8	7,24	-7,46	
4	Мука картофельная	1,4	0	0	0	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,0	-0,4	
5	Крупа, бобовые, макаронные изделия	26,2	44,5	34,0	12,0	53,2	43,5	0	28,9	15,0	69,8	12,0	69,8	12,0	31,3	+5,1	
6	Картофель	140,0	39,9	80,1	279,9	80,1	120,0	293,2	32,1	263,0	80,1	120,0	80,1	120,0	138,8	-1,2	
7	Овощи свежие, зелень	166,2	202,5	144,2	159,2	186,3	146,1	197,6	218,5	127,4	111,03	248,2	111,03	248,2	170,1	+3,9	
8	Фрукты (плоды) свежие	105,0	100,0	100,0	100,0	120,4	100,0	145,4	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	106,6	+1,6	
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	70,0	200,0	0	0	200,0	0	0	0	0	0	0	0	0	200,0	60,0	-10,0
10	Фрукты (плоды) сухие в т.ч. шиповник	7,0	0	0	0	0	20,0	0	20,0	20,0	0	20,0	0	20,0	6,0	-1,0	
11	Сахар	24,5	12,5	0	35,8	24,6	23,5	24,0	32,0	34,0	35,0	14,5	35,0	14,5	24,8	+0,3	
12	Кондитерские изделия	10,5	20,0	0	0	20,0	0	20,0	0	20,0	0	20,0	0	20,0	10,0	-0,5	
13	Кофе (кофейный напиток)	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	-0,7	
14	Какао	0,7	0	0	7,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	+	
15	Чай	0,7	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,05	-0,2	
16	Мясо жилованное (мясо на кости)	38,5	0	110,0	83,2	0	52,0	0	0	107,0	47,6	0	47,6	0	40,0	+1,5	
17	Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1кат пл)	17,5	104,0	0	0	0	0	79,0	0	0	0	0	0	0	18,3	+4,3	
18	Рыба – филе	38,5	0	0	0	192,4	0	0	117,0	0	0	0	0	0	30,9	-7,6	
19	Колбасные изделия	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	61,2	6,12	-2,58	
20	Молоко, кисломолочные продукты	175,0	0	206,0	264,4	0	50	265,1	10,4	0	211,0	0	211,0	0	118,8	-56,2	
21	Творог (масовая доля жира не более 9%)	24,5	0	0	36,6	0	20	0	0	0	0	0	0	0	5,66	-7,6	
22	Сметана (масовая доля жира не более 9%)	3,85	14,5	0	0	0	14,5	0	0	0	0	0	0	0	2,9	-0,6	
23	Сыр	4,2	0	-	0	0	0	0	0	21,0	0	0	0	0	2,1	-5,0	
24	Масло сливочное	17,8	25,3	0	33,54	7,3	0	25,3	25,3	0	25,3	15,3	25,3	15,3	15,7	-2,1	
25	Масло растительное	6,65	8,0	11,0	13,4	17,5	20,3	11,8	6,0	9,0	6,0	3,0	6,0	3,0	10,6	+3,95	
26	Яйцо диетическое	14,0	40	0	-	0	-	0	9,2	0	0	0	0	0	4,92	-6,4	
27	Дрожжи	0,7	0	0	4,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	-0,3	

**Ведомость контроля за рационом питания**

**ОБЕД 35%**