



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ «ПТПИТ»

В.В.Аспидов

_____ 2025 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания
для обучающихся Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Пермский техникум промышленных и информационных технологий
им. Б.Г. Изгагина»**

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских Оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013 г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018 г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИУ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». 2020 г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007 г.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69 СБ 2021	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,00	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	Сырники из творога запеченные. Со сгущ.молоком	200/30	44,22	15,33	55,69	487,58	0,14	0,53	1,23	82,60	419,54	516,54	58,16	1,44
464 СБ 2021	Кофейный напиток 1 вариант	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82 СБ 2021	Фрукты свежие Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			49,27	28,65	97,87	797,74	0,23	0,66	11,88	152,60	507,24	603,04	79,56	4,21

ОБЕД														
52 СБ 2022	Салат из б/капусты с огурцом/ОВД	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	58,86	14,27	0,53
108 СБ 2021	Щи по уральски	250	12,83	10,55	6,76	174,93	0,06	0,11	17,98		43,99	149,09	29,11	2,16
280 СБ 2017	Фрикадельки в соусе	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,00	51,10	176,37	25,07	2,41
625 СБ 2022	Рис припущенный (СБ 2022)	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,60	5,90	208,94	73,19	1,35
845 СБ 2022	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01			14,64	23,22	7,56	0,56
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,04	38,16	115,21	970,08	0,49	0,38	49,75	39,60	163,43	633,68	159,80	8,07
Итого за день:			89,31	66,81	213,08	1767,82	0,72	1,04	61,63	192,2	670,84	1236,72	239,36	12,28

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	56,47	47,34	31,15	37,74
Обед (30-35 %)	44,49	41,48	30,08	35,76
Итого за день (50-60 %)	100,96	88,82	61,23	73,5

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
148 СБ 2021	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	0,02	7		17,00	30,00	14,00	0,50
356 СБ 2021	Печень говяжья по-строгановски	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,00	33,32	406,79	24,70	8,71
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			33,60	19,89	82,50	630,32	0,56	2,82	51,31	1077,80	91,28	529,37	59,75	11,59
ОБЕД														
60 СБ 2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
129 СБ 2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	13,72	10,90	18,54	227,4	0,13	0,14	12,05		25,83	156,51	31,66	2,38
535 СБ 2022	Котлеты домашние запеченные	100	11,42	14,55	11,52	223,75	0,11	0,11	2,4	12,50	22,17	128,95	40,48	1,82
202 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая (СБ 2021)	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,80	20,63	257,85	171,47	5,77
507 СБ 2021	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19,00	76,00								
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,90	38,92	123,44	1011,17	0,68	0,49	61,66	41,30	124,33	611,26	269,69	11,44
Итого за день:			74,50	58,81	205,94	1641,49	1,24	3,31	112,97	1119,10	215,61	1140,63	329,44	23,03

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	19,44	21,76	25,59	23,74
Обед (30-35 %)	45,44	42,3	32,23	37,27
Итого за день (50-60 %)	64,88	64,06	57,82	61,01

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,4

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пещевые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
75 СБ 2022	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	0,65
279 СБ 2021	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	45,45	19,65	58,65	542,76	0,13	0,54	1,44	105,20	475,61	554,62	63,07	1,23
461 СБ 2021	Чай каркаде с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			0,05
23 СБ 2022	Хлеб из пшеничной муки	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	Фрукты свежие Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			48,69	27,41	104,17	809,85	0,25	0,63	17,99	105,20	523,92	631,01	111,25	4,79

ОБЕД														
52 СБ 2022	Салат из б/капусты с огурцом	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
113 СБ 2021	Суп картофельный с бобовыми (СБ 2021)	250	17,77	8,89	30,51	273,42	0,42	0,18	16,54	20,4	72,81	254,90	71,03	4,51
592 СБ 2022	Плов куриный	280	31,96	34,18	44,73	614,96	0,28	0,14	6,75		26,89	314,41	97,39	2,96
845 СБ 2022	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01			14,64	23,22	7,56	0,56
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			56,18	50,69	125,85	1188,47	0,82	0,38	52,22	20,40	162,74	676,79	203,05	10,02
Итого за день:			104,87	78,10	230,02	1998,32	1,07	1,01	70,21	125,60	686,66	1307,80	314,30	14,81

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	54,10	29,79	27,20	29,85
Обед (30-35 %)	62,42	55,10	32,86	43,81
Итого за день (50-60 %)	116,52	84,89	60,06	73,66

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,6

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68 СБ 2022	Салат из моркови по-корейски	100	1,25	7,1	7,64	100,54	0,05	0,06	5,14		27,67	51,19	32,18	0,67
610 СБ 2022	Котлеты рубленые из птицы с панировочными сухарями	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,10	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая (СБ 2021)	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,80	20,63	257,85	171,47	5,77
464 СБ 2021	Кофейный напиток 1 вариант	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			32,12	42,17	91,58	876,81	0,54	0,48	13,54	122,90	129,91	506,33	229,13	7,92

ОБЕД														
148 СБ 2021	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16		15,50	28,00	17,00	0,70
128 СБ 2021	Суп-лапша домашняя	300	18,27	12,56	16,85	253,85	0,1	0,17	7,04	38,8	42,88	191,00	30,65	2,80
348 СБ 2021	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,2		15,34	158,18	20,29	2,30
328 СБ 2022	Капуста тушеная (СБ 2022)	200	4,28	8,24	13,79	146,83	0,09	0,1	94,40		109,15	85,56	43,96	1,58
817 СБ 2022	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			48,30	34,27	106,13	933,70	0,46	0,46	120,92	38,80	212,51	567,80	137,30	10,41
Итого за день:			80,42	76,44	197,71	1810,51	1,00	0,94	134,46	161,70	342,42	1074,13	366,43	18,33

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	21,42	19,73	23,95	22,46
Обед (30-35 %)	53,67	37,25	27,71	34,42
Итого за день (50-60 %)	75,09	56,98	51,66	56,88

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,8

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пещевые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63 СБ 2021	Бутерброды с сыром (1 вар.) Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2021	Каша пшеничная вязкая (молочная)	250	10,71	9,60	53,64	344,61	0,31	0,21	1,56	49,00	164,86	255,97	68,81	1,86
616 СБ 2013	Чай из сухой смеси "Витоша"	200		9,24		36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
82 СБ 2021	Фрукты свежие г (140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			19,51	19,65	97,17	588,20	0,42	0,37	23,76	115,00	224,34	428,82	103,65	6,22

ОБЕД														
60 СБ 2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
122 СБ 2021	Суп с рыбными консервами	250	9,20	8,96	16,19	182,6	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	1,33
602 СБ 2022	Биточки рубленые куриные	100	15,35	15,55	14,69	261,25	0,1	0,15	1,69	32,40	44,46	149,57	20,14	1,21
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,8		22,90	15,62	6,12	1,24
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			36,58	35,97	121,29	958,93	0,40	0,41	60,27	76,40	181,75	474,32	112,47	6,30
Итого за день:			56,09	55,62	218,46	1547,13	0,82	0,78	84,03	191,40	406,09	903,14	216,12	12,52

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	23,12	20,45	22,54	22,09
Обед (30-35 %)	40,64	39,1	31,67	35,35
Итого за день (50-60 %)	63,76	59,55	54,21	57,44

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,3

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щемявые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
148 СБ 2021	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
280 СБ 2017	Фрикадельки в соусе	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,00	51,10	176,37	25,07	2,41
625 СБ 2022	Рис припущенный (СБ 2022)	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,60	5,90	208,94	73,19	1,35
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			24,62	20,41	88,23	637,97	0,38	0,24	9,94	39,60	92,10	449,56	122,26	5,55

ОБЕД														
148 СБ 2021	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,50	87,05	186,25	40,57	2,32
371 СБ 2021	Кнели из птицы с рисом	100	13,14	13,54	5,02	194,81	0,09	0,12	1,48	41,90	20,48	137,90	22,24	1,04
633 СБ 2022	Картофель запеченный по-домашнему	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,60	27,09	136,82	53,56	2,12
496 СБ 2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,68	29,13	116,49	888,53	0,63	0,60	290,58	91,00	173,52	537,57	150,37	8,07
Итого за день:			63,30	49,54	204,72	1526,50	1,01	0,84	300,52	130,60	265,62	987,13	272,63	13,62

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	17,44	18,36	24,63	21,99
Обед (30-35 %)	42,98	31,66	30,42	32,75
Итого за день (50-60 %)	60,42	50,02	55,05	54,74

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,0

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69 СБ 2021	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,00	7,40	17,50	2,60	0,27
267 СБ 2021	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,00	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2021	Каша рисовая вязкая (молочная)	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,50	153,21	294,63	81,67	1,34
462 СБ 2021	Какао с молоком	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,79	29,31	82,15	678,18	0,36	0,65	3,34	254,50	330,20	529,85	118,15	3,98

ОБЕД														
52 СБ 2022	Салат из б/капусты с огурцом	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
100 СБ 20212	Рассольник Ленинградский	250/10	12,21	11,74	16,99	215,33	0,15	0,15	16,95	10,00	32,21	169,80	41,15	2,35
321 СБ 2021	Мясо тушеное/свинина	100	13,07	30,38	5,36	347,43	0,47	0,14	3,24		16,94	160,11	219,80	1,78
202 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая (СБ 2021)	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,80	20,63	257,85	171,47	5,77
845 СБ 2022	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01			14,64	23,22	7,56	0,56
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			42,58	57,87	122,58	1177,73	1,11	0,53	55,29	38,80	132,22	687,04	464,85	12,05
Итого за день:			63,37	87,18	204,73	1855,91	1,47	1,18	58,63	293,30	462,42	1216,89	583,00	16,03

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	23,06	19,62	21,2	21,15
Обед (30-35 %)	47,31	62,9	32,01	43,41
Итого за день (50-60 %)	70,37	82,52	53,21	64,56

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:,1:3,5

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пещевые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
77 СБ 2022	Салат из моркови с сыром	100	3,61	12,68	5,58	151,94	0,05	0,09	4,09	23,00	32,06	103,63	35,53	0,66
466 СБ 2022	Палачки рыбные (СБ 2022)	100	15,45	3,27	12,5	142,30	0,12	0,13	0,53	22,40	52,19	221,61	48,36	1,00
643 СБ 2022	Пюре картофельное (СБ 2022)	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,80	55,29	116,05	39,60	1,47
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			27,75	20,38	82,74	631,20	0,43	0,39	38,75	65,20	165,12	498,32	139,35	5,08

ОБЕД														
148 СБ 2021	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70
118 СБ 2021	Суп из овощей	250/10	12,04	11,54	11,57	191,08	0,13	0,15	22,64	10,00	43,35	154,40	34,90	2,19
376 СБ 2021	Рагу из птицы (СБ 2021)	280	28,85	25,26	26,03	447,52	0,19	0,12	29,89		28,40	101,24	42,91	1,57
504 СБ 2021	Кисель с витаминами "Витошка"	200			23,00	92,00	0,04	0,04	2,51	0,00				
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			51,27	37,91	118,77	1021,27	0,55	0,38	71,04	10,00	113,05	386,24	118,21	6,98
Итого за день:			79,02	58,29	201,51	1652,47	0,98	0,77	109,79	75,20	278,17	884,56	257,56	12,06

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	36,06	25,59	22,09	24,34
Обед (30-35 %)	56,94	41,21	30,99	37,63
Итого за день (50-60 %)	93,00	66,80	53,08	61,97

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,2

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
60 СБ 2022	Сала из капусты с растительным маслом	100	1,75	5,1	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
595 СБ 2022	Наггетсы	100	16,72	19,45	10,44	283,66	0,08	0,14	1,6	44,50	15,05	137,91	15,87	1,17
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
467 СБ 2021	Напиток из цикория с молоком	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30	180,30	135,00	21,00	0,18
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			31,07	34,44	86,70	783,23	0,30	0,45	44,59	103,30	267,03	384,61	70,34	3,65

ОБЕД														
148 СБ 2021	Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11,3	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2021	свекольник	250/10	12,81	11,87	17,08	219,04	0,11	0,16	18,42	10,00	56,09	169,06	42,19	2,96
348 СБ 2021	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,2		15,34	158,18	20,29	2,30
624 СБ 2022	Рис пикантный	180	4,77	5,55	39,32	226,58	0,22	0,06	0,50	21,60	17,06	210,96	73,87	1,44
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,8		22,90	15,62	6,12	1,24
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,75	30,33	115,24	885,40	0,49	0,39	27,92	31,60	140,99	631,02	167,07	9,50
Итого за день:			69,82	64,77	201,94	1668,63	0,79	0,84	72,51	134,90	408,02	1015,63	237,41	13,15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	25,6	20,88	37,30	30,94
Обед (30-35 %)	43,06	32,97	30,09	32,64
Итого за день (50-60 %)	68,66	53,85	67,39	63,58

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,8

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пешевые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
52 СБ 2022	Салат из б/капусты с огурцом	100	1,3	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
610 СБ 2022	Котлеты рубленые из птицы с панировочными сухарями	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,10	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая (СБ 2021)	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,80	20,63	257,85	171,47	5,77
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			30,72	40,90	85,03	832,02	0,50	0,37	36,78	112,90	87,24	447,25	208,62	8,55

ОБЕД														
148 СБ 2021	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5	87,05	186,25	40,57	2,32
356 СБ 2021	Печень говяжья по-строгановски	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,00	33,32	406,79	24,70	8,71
633 СБ 2022	Картофель запеченный по-домашнему	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,60	27,09	136,82	53,56	2,12
817 СБ 2022	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			49,54	28,88	118,96	925,39	0,94	3,18	132,71	1098,10	182,50	826,72	156,43	16,24
Итого за день:			80,26	69,78	203,99	1757,41	1,44	3,55	169,49	1211,00	269,74	1273,97	365,05	24,79

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	28,46	32,38	39,87	35,99
Обед (30-35 %)	55,04	31,39	31,06	34,11
Итого за день (50-60 %)	83,50	63,77	70,93	70,10

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,6

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щемявые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157 СБ 2021	Овощи консервированные отварные	100	4,55	5,88	33,88	206,65	0,57	0,22		20,00	52,30	453,90	156,31	5,57
261 СБ 2021	Макароны запеченные с сыром	240	12,54	17,23	60,25	446,3	0,15	0,1	0,09	86,50	39,82	156,98	20,46	1,58
460 СБ 2021	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,00	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,12	24,56	116,10	767,32	0,76	0,41	0,84	116,50	166,22	677,13	190,97	8,27

ОБЕД														
96 СБ 2021	Борщ с фасолью и картофелем	250/10	12,25	11,77	11,56	193,91	0,09	0,14	14,95	10,00	51,50	151,67	35,47	2,53
610 СБ 2022	Котлеты рубленные из птицы с панировочными сухарями	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
643 СБ 2022	Пюре картофельное (СБ 2022)	180	3,89	3,9	26,44	156,96	0,2	0,15	31,15	19,80	55,29	116,05	39,60	1,47
819 СБ 2022	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			38,71	41,72	106,53	953,88	0,45	0,35	48,72	113,90	163,90	485,99	120,47	7,22
Итого за день:			58,83	66,28	222,63	1721,20	1,21	0,76	49,56	230,40	330,12	1163,12	311,44	15,49

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	22,36	26,70	30,31	28,28
Обед (30-35 %)	44,78	53,34	30,71	39,48
Итого за день (50-60 %)	67,14	80,04	61,02	67,76

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,1

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 12

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Щемявые вещества, г			Калорийн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63 СБ 2021	Бутерброды с сыром (1 вар.) Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 20211	Каша рисовая вязкая (молочная)	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,50	153,21	294,63	81,67	1,34
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,2	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	Фрукты свежие Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
581 СБ 2021	Пряники (1 шт)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подменю:			17,90	20,42	107,80	688,53	0,34	0,36	12,28	117,30	208,71	471,98	112,27	5,22

ОБЕД														
60 СБ 2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
129 СБ 2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	13,72	10,90	18,54	227,4	0,13	0,14	12,05		25,83	156,51	31,66	2,38
535 СБ 2022	Котлеты домашние запеченные	100	11,42	14,55	11,52	223,75	0,11	0,11	2,4	12,50	22,17	128,95	40,48	1,82
202 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая (СБ 2021)	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,80	20,63	257,85	171,47	5,77
507 СБ 2021	Напиток с витаминами "Витощка"	200			19,00	76,00								
23 СБ 2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,90	38,92	123,44	1011,17	0,68	0,49	61,66	41,30	124,33	611,26	269,69	11,44
Итого за день:			58,80	59,34	231,24	1699,70	1,02	0,85	73,94	158,60	333,04	1083,24	381,96	16,66

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25 %)	20,56	19,04	18,92	19,4
Обед (30-35 %)	49,06	30,67	35,25	35,72
Итого за день (50-60 %)	69,62	49,71	54,17	55,12

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,4

Зав. производством



Т.В. Черкасова