

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей №12»

Утверждаю:
Директор
РЖД лицея № 12
Н.О. Шелехова

« 01 » 11 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 11 ЛЕТ и старше (осенне-зимний)**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2013г., Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, 2012г., СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарные эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

№ п/п	Выборка продуктов по меню для	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь
1	Бульон мясной	л	0,039	0,04
2	Виноград	кг	0,12	0,10
3	Вода	л	0,941	0,94
4	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,118	0,09
5	Горбуша	кг	0,168	0,11
6	Груша	кг	0,12	0,10
7	Дрожжи сухие	г	0,1	0,10
8	Изюм	кг	0,001	0,00
9	Йогурт 3,2% жирности	кг	0,18	0,18
10	Капуста белокочанная	кг	0,45	0,38
11	Картофель молодой	кг	0,415	0,25
12	Крупа гречневая	кг	0,05	0,05
13	Крупа манная	кг	0,002	0,00
14	Лимонная кислота	г	0,18	0,18
15	Лук репчатый	кг	0,018	0,02
16	Макаронные изделия	кг	0,03	0,03
17	Масло растительное	л	0,017	0,02
18	Масло сливочное	кг	0,03	0,03
19	Меланж	кг	0,001	0,00
20	Молоко	л	0,129	0,13
21	Морковь	кг	0,044	0,04
22	Морская капуста	кг	0,053	0,05
23	Мука пшеничная	кг	0,004	0,00
24	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,009	0,01
25	Сахарный песок	кг	0,035	0,04
26	Свекла	кг	0,051	0,04
27	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
28	Сметана	кг	0,006	0,01
29	Сок яблочный	л	0,2	0,20
30	Соль пищевая йодированная	кг	0,004	0,00
31	Соль поваренная пищевая	кг	0,002	0,00

32	Специи	г	5,05	5,05
	Сыр			
	Голландский			
33	8%	кг	0,024	0,02
	Хлеб			
	пшеничный,			
	формовой из			
34	муки 1 сорта	Булка 550	0,345	0,35
	Хлеб ржаной	Булка 550	0,164	0,16
35				
36	Чай черный	кг	0,004	0,00
	Яйцо	шт (яйца)	0,061	0,06
37				

458е	ПОЛДНИК	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0	0	9,00
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0,001	0,002	0	9,00
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный в350/0	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005	0	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007	0	0,00
12	УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	0,78	6,20	6,12	82,45	0,13	0,15	39,35	2,07	23,42	0,17	19,53	0	275,73	33,18	0	0	0,04	0	8,01
		Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,20	0,01	0,004	2	0,16	6,2	0	2,8	0	35	11,6	0,001	0	0,006	0	1,20
		Помидоры (томаты)	93/83	0,50	0,17	3,49	16,52	0,124	0,141	37,35	1,909	16,6	0,166	16,6	0	240,7	21,58	0,002	0	0,017	0	6,51
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0	0	0	0,003	0,03	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,05
		Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Лимонная кислота	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Вода	13/13	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,585	0	0,13	0	0	0	0	0	0,013	0,00
96	УЖИН	Плов	230	16,08	23,67	49,45	476,01	0,138	0,161	7,245	2,852	33,764	0	43,332	0	269,1	202,354	0	0	0,069	0	30,15
		Говядина 1 кат.	115/57,5	10,70	9,20	0,00	125,35	0,034	0,086	0	1,552	5,175	0	12,65	0	187,45	108,1	0,004	0	0,036	0	24,15
		Лук репчатый	17,64/13,8	0,19	0,03	1,13	5,66	0,007	0,003	1,38	0,11	4,278	0	1,932	0	24,15	8,004	0	0	0,004	0	0,88
		Крупа рисовая	57,5/57,5	4,03	0,57	42,55	191,48	0,046	0,023	0	0,575	4,6	0	28,75	0	57,5	86,25	0,001	0,009	0,029	0	3,28
		Морковь	92/69	0,90	0,07	4,76	24,15	0,041	0,048	3,45	0,483	18,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,84
		Соль пищевая йодированная	1,38/1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Томат-паста	5,36/5,36	0,26	0,00	1,02	5,31	0,008	0,009	2,412	0,123	1,072	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Специи	1,15/1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Масло растительное	13,8/13,8	0,00	13,79	0,00	124,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,202	0	7,254	0	31,518	10,386	0	0	0,306	0	0,45
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,001	0,013	0,126	1,033	6,237	0,001	5,544	0	31,248	10,382	0	0	0,126	0	0,00
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0	0	0,45
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0	0,005	0	0	0,171	0	0,00
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 40/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004	0,004	0	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0,001	0,002	0,006	0	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02	0	0,00
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018	0	2,00
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002	0	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003	0	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	106,2	104,14	412,41	2994,13	1,5	2,147	100,417	30,369	967,273	0,55	326,224	3,08	2936,31	1023,48	0,135	0,058	1,352	0	113,91

№ п/п	Выборка продуктов по меню	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Банан	кг	0,18	0,10
2	Внутренний жир	кг	0,005	0,01
3	Вода	л	0,793	0,79
4	Говядина 1 кат.	кг	0,115	0,06
5	Горох	кг	0,02	0,02
6	Груша	кг	0,12	0,10
7	Капуста белокочанная	кг	0,2	0,16
8	Картофель	кг	0,062	0,05
9	Картофель молодой	кг	0,12	0,10
10	Кефир	кг	0,186	0,18
11	Кофейный напиток	г	6,66	6,66
12	Крупа рисовая	кг	0,058	0,06
13	Куры потрошены	кг	0,154	0,10
14	Лимонная кислота	г	0,68	0,68
15	Лук репчатый	кг	0,08	0,07
16	Масло растительное	л	0,03	0,03
17	Масло сливочное	кг	0,031	0,03
18	Молоко	л	0,236	0,24
19	Морковь	кг	0,186	0,15
20	Помидоры (томаты)	кг	0,093	0,08
21	Пряники заварные	кг	0,02	0,02
22	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,001	0,00
23	Сахарный песок	кг	0,03	0,03
24	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
25	Сок грушевый	л	0,2	0,20
26	Соль пищевая йодированная	кг	0,007	0,01
27	Специи	г	3,65	3,65
28	Сухари панировочные	кг	0,018	0,02
29	Томат-паста	кг	0,011	0,01
30	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,242	0,24
31	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,327	0,33
32	Хлеб ржаной	Булка 550	0,182	0,18
33	Чай черный	кг	0,003	0,00
34	Яйцо	шт (яйца)	3,415	3,42

№ п/п	Выборка продуктов по меню п/п	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь
1	Виноград	кг	0,12	0,10
2	Вода	л	0,618	0,62
3	Говядина бескостная (1 сорта)	кг	0,15	0,13
4	Горбуша	кг	0,159	0,10
5	Груша	кг	0,12	0,10
6	Йогурт 3,2% жирности	кг	0,18	0,18
7	Какао- порошок	г	3,06	3,06
8	Капуста белокочанна	кг	0,025	0,02
9	Картофель	кг	0,153	0,13
10	Картофель молодой	кг	0,025	0,02
11	Квашеная капуста	кг	0,02	0,02
12	Крупа манная	кг	0,013	0,01
13	Лимонная кислота	г	0,73	0,73
14	Лук репчатый	кг	0,048	0,04
15	Макароны из муки в/с	кг	0,085	0,09
16	Масло растительное	л	0,011	0,01
17	Масло сливочное	кг	0,05	0,05
18	Молоко	л	0,403	0,39
19	Молоко сгущенное	кг	0,016	0,02
20	Морковь	кг	0,033	0,03
21	Морковь отварная очищенная	кг	0,013	0,01
22	Огурцы соленые	кг	0,027	0,02
23	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,013	0,01
24	Сахарный песок	кг	0,032	0,03
25	Свекла	кг	0,05	0,04
26	Свекла очищенная отварная	кг	0,026	0,02
27	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
28	Сметана	кг	0,016	0,02
29	Сок виноградный	л	0,2	0,20

30	Соль пищевая йодированна я	кг	0,007	0,01
31	Специи	г	3,2	3,20
32	Сухари панировочны е	кг	0,012	0,01
33	Сыр "Голландский "	кг	0,038	0,04
34	Творог	кг	0,2	0,20
35	Томат-паста	кг	0,007	0,01
36	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,027	0,03
37	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,255	0,26
38	Хлеб ржаной	Булка 550	0,218	0,22
39	Чай черный	кг	0,001	0,00
40	Яйцо	шт (яйца)	0,098	0,10

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лица №12

Шелехова Н.О.

01.11.2023г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,34	9,56	36,70	266,08	0,24	0,2	1,28	1,72	145,84	0	0,66	0	0,14	0	0	0	0,06
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,001	0,008	0	0,018	1,74	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,8/4,8	0,00	0,00	4,79	18,19	0	0	0	0,014	0,144	0	0	0	0,144	0	0	0	0
		Геркулес	44/44	5,41	2,73	27,19	154,88	0,198	0,044	0	1,584	22,88	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	98,4/98,4	2,85	3,15	4,62	59,04	0,039	0,148	1,279	0,098	118,08	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	66,4/66,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,988	0	0,664	0	0	0,002	0	0	0,066
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,013	0,022
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,202	0	7,254	0	31,518	10,386	0	0	0,306
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,001	0,013	0,126	1,033	6,237	0,001	5,544	0	31,248	10,382	0	0	0,126
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0	0,005	0	0	0,171
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30/30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,003	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0,001	0,002	0,004
458е	ЗАВТРАК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
267	ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое дет 180	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
		Печенье сахарное из муки первого сорта	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,026	0,012	0	0,28	5,2	0	6	0	25,2	16,8	0	0	0
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,075	0,125	66,15	1,375	97,1	0	24,65	0	430	48,425	0	0	0,15
		Лук репчатый	11,68/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	8,46	38,50	0,041	0,055	61,875	0,825	66	0,004	22	0	412,5	42,625	0,004	0	0,014
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,039	0,046	3,25	0,455	17,55	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,001	0,004	0,019	0,004	3,375	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,625	0	1,25	0	0	0,004	0	0	0,125
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,49	16,20	12,03	253,92	0,005	0,008	0,175	0,123	2,327	0,001	1,014	0,003	14,262	7,556	0	0	0,005
		Говядина 1 кат.	95/70	13,02	11,20	0,00	152,60	0,042	0,105	0	1,89	6,3	0	15,4	0	228,2	131,6	0,005	0	0,044
		Лук репчатый	40/32,5	0,46	0,06	2,66	13,32	0,016	0,006	3,25	0,26	10,075	0	4,55	0	56,875	18,85	0,001	0	0,01
		Масло топленое	3,3/3,3	0,01	3,27	0,00	29,44	0	0,003	0	0,007	0,198	0,022	0,013	0,059	0,165	0,66	0	0	0
		Сметана	10,8/10,8	0,29	1,08	0,42	12,85	0,003	0,011	0,054	0,011	9,72	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	3,3/3,3	0,34	0,04	2,28	11,02	0,013	0,013	0,02	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	13,3/13,3	0,39	0,43	0,63	7,98	0,005	0,02	0,173	0,013	15,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	31,7/31,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	1,427	0	0,317	0	0	0,001	0	0	0,032
		Хлеб пшеничный	12,5/12,5	0,99	0,12	6,04	26,70	0,025	0	0	0,238	2,875	0	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,70	5,09	34,51	215,14	0,252	0,126	0	4,068	19,35	0	1,278	0	0	0	0	0	0,126
		Крупа гречневая	61,2/61,2	7,71	2,02	34,76	188,50	0,263	0,122	0	4,1	12,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,001	0,007	0	0,015	1,462	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	128,16/128,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,767	0	1,282	0	0	0,004	0	0	0,128
294	ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	200	0,14	0,00	23,50	90,98	0	0	0,12	0,42	16,98	0	3,96	0	35,4	4,62	0	0	0,22
		Яблоки сушеные	10/6	0,13	0,01	3,54	15,18	0,001	0,002	0,12	0,36	6,66	0	1,8	0	34,8	4,62	0	0	0
		Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0,6	0	0	0	0
		Крахмал	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	216/216	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,003	9,72	0	2,16	0	0	0,006	0	0	0,216
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016

249	ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	150	13,47	10,24	43,32	319,79	0,12	0,09	2,7	1,515	17,445	0,015	14,49	0,06	146,58	96,03	0	0	0,075
		Говядина 1 кат.	33/24	4,46	3,84	0,00	52,32	0,014	0,036	0	0,648	2,16	0	5,28	0	78,24	45,12	0,002	0	0,015
		Пшеничная мука, высшего сорта	52,5/52,5	5,67	0,68	36,70	175,35	0,089	0,021	0	0,63	9,45	0	8,4	0	64,05	45,15	0,001	0,003	0,012
		Куриное филе	16,5/16,5	2,43	2,60	2,30	43,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0,004	0	0,009	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0	0	0	0,009	0,09	0	0	0	0,09	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сыр Голландский 8%	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	6/6	0,29	0,00	1,14	5,94	0,009	0,01	2,7	0,138	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,002	0,013	0	0,075	1,65	0,008	0,36	0,066	4,2	5,76	0,001	0,001	0,002
		Масло растительное	0,9/0,9	0,00	0,90	0,00	8,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	45/45	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,025	0	0,45	0	0	0,001	0	0	0,045
6	УЖИН	Салат из белокочанной капусты	100	2,79	5,15	9,27	95,97	0,05	0,07	69,6	0,99	81,1	0	23,68	0	444,06	45,88	0	0	0,01
		Капуста белокочанная	168/148	2,66	0,15	6,96	41,44	0,044	0,059	66,6	0,888	71,04	0,004	23,68	0	444	45,88	0,004	0	0,015
		Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0	0	0	0,006	0,06	0	0	0	0,06	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лук зеленый	13/10	0,13	0,01	0,32	2,00	0,002	0,01	3	0,1	10	0	0	0	0	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	УЖИН	Сельдь с луком	100	14,25	4,13	1,48	100,26	0,01	0	1,8	0,14	5,58	0	2,52	0	31,5	10,44	0,04	0	0,01
		Лук репчатый	22/18	0,25	0,04	1,48	7,38	0,009	0,004	1,8	0,144	5,58	0	2,52	0	31,5	10,44	0,001	0	0,006
		Сельдь с/с	88/80	14,00	1,60	0,00	70,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	УЖИН	Картофель отварной с маслом	180	5,56	3,31	44,95	232,43	0	0	0	0,018	1,044	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,005	0	0,011	1,044	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	324/275,4	5,51	1,10	44,89	212,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
700	УЖИН	Хлеб ржаной 40/20	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,002	0,002	0,014
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	102,34	73,6	364,24	2538,1	1,282	1,565	154,551	23,099	948,994	0,12	177,506	0,943	1923,40	550,037	0,057	0,019	1,235

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Вода	л	0,963	0,96
2	Геркулес	кг	0,044	0,04
3	Говядина 1 кат.	кг	0,128	0,09
4	Груша	кг	0,13	0,10
5	Дрожжи сухие	г	1,5	1,50
6	Капуста белокочанная	кг	0,331	0,29
7	Картофель молодой	кг	0,363	0,31
8	Кефир	кг	0,186	0,18
9	Крахмал	кг	0,006	0,01
10	Крупа гречневая	кг	0,061	0,06
11	Куриное филе	кг	0,016	0,02
12	Лимонная кислота	г	0,68	0,68
13	Лук зеленый	кг	0,013	0,01
14	Лук репчатый	кг	0,074	0,06
15	Масло растительное	л	0,008	0,01
16	Масло сливочное	кг	0,023	0,02
17	Масло топленое	кг	0,003	0,00
18	Молоко	л	0,302	0,29
19	Морковь	кг	0,075	0,07
20	Мука пшеничная	кг	0,003	0,00
21	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0,02	0,02
22	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,052	0,05
23	Сахарный песок	кг	0,043	0,04
24	Сельдь с/с	кг	0,088	0,08
25	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
26	Сметана	кг	0,015	0,02
27	Сок яблочный	л	0,2	0,20
28	Соль пищевая йодированная	кг	0,004	0,00
29	Специи	г	0,75	0,75
30	Сыр Голландский 8%	кг	0,06	0,06
31	Томат-паста	кг	0,006	0,01
32	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,023	0,02
33	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,127	0,13
34	Хлеб ржаной	Булка 550	0,164	0,16
35	Чай черный	кг	0,001	0,00
36	Яблоки сушеные	кг	0,01	0,01
37	Яйцо	шт (яйца)	1,049	1,05

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

01.11.2023г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
73	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом 200/0	200	8,96	10,20	42,04	296,98	0,12	0,34	2,74	0,64	256,72	0	20	0	40,08	60	0	0	0,02
		Крупа рисовая	40/40	2,80	0,40	29,60	133,20	0,032	0,016	0	0,4	3,2	0	20	0	40	60	0,001	0,006	0,02
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	2,5/2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0	0	0	0,008	0,075	0	0	0	0,075	0	0	0	0
		Молоко	210/210	6,09	6,72	9,87	126,00	0,084	0,315	2,73	0,21	252	0	0	0	0	0	0	0	0
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	20/25/5	1,65	3,28	9,74	71,02	0	0	0	0,003	0,048	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сыр Голландский 8%	25/25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0	0	0,38	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0
269	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,14	3,20	14,72	100,20	0,04	0,16	1,42	1,12	130,2	0	6,16	0	30,06	9,9	0	0	0,2
		Чай черный	1,2/1,2	0,24	0,00	0,05	2,29	0,001	0,012	0,12	0,984	5,94	0,001	5,28	0	29,76	9,888	0	0	0,12
		Сахарный песок	10/10	0,00	0,00	9,98	37,90	0	0	0	0,03	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0	0
		Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	1,3	0,1	120	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	88/88	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	3,96	0	0,88	0	0	0,003	0	0	0,088
458е	ЗАВТРАК	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
		Мандарин	120/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,016	0,008	0	0,14	2,664	0,002	1,726	0	17,274	9,092	0,008	0	0,002
		Меланж	0,56/0,4	0,05	0,05	0,00	0,83	0	0,002	0	0,01	0,22	0,001	0,048	0	0,56	0,768	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,015	0,003	0	0,103	1,548	0	1,376	0	10,492	7,396	0	0,001	0,002
		Изюм	0,72/0,72	0,02	0,00	0,48	1,90	0,001	0,001	0	0,022	0,576	0	0,302	0	6,192	0,929	0	0	0
		Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0	0,001	0	0,003	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0	0	0	0,003	0,03	0	0	0	0,03	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	0,1/0,1	0,01	0,00	0,01	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
272	ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке 180/180	180	5,36	5,85	14,47	132,19	0,054	0,234	1,998	0,18	184,068	0	0,072	0	0,18	0	0	0	0
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0	0	0	0,019	0,189	0	0	0	0,189	0	0	0	0
		Кофейный напиток	6,66/6,66	0,93	0,96	1,00	16,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	153/153	4,44	4,90	7,19	91,80	0,061	0,23	1,989	0,153	183,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	6,3/6,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,284	0	0,063	0	0	0	0	0	0,006
		Вода	0/0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский взрсл	260	2,63	5,72	17,94	134,58	0,026	0,026	1,846	0,338	21,372	0	3,796	0	18,044	19,812	0	0	0,104
		Лук репчатый	7,02/5,2	0,07	0,01	0,43	2,13	0,003	0,001	0,52	0,042	1,612	0	0,728	0	9,1	3,016	0	0	0,002
		Крупа перловая	5,2/5,2	0,48	0,06	3,48	16,38	0,006	0,003	0	0,094	1,976	0	2,08	0	8,944	16,796	0	0	0,003
		Масло сливочное	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,001	0,01	0	0,023	2,262	0	0	0	0	0	0	0	0
		Огурцы соленые	27,82/15,6	0,12	0,02	0,27	2,03	0,003	0,003	0,78	0,094	3,588	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	13/10,4	0,14	0,01	0,72	3,64	0,006	0,007	0,52	0,073	2,808	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	5,2/5,2	0,14	0,52	0,20	6,19	0,002	0,005	0,026	0,005	4,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	96,2/78	1,56	0,31	12,71	60,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	98,8/98,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	4,446	0	0,988	0	0	0,003	0	0	0,099
120	ОБЕД	Куры отварные100/0,,	100	18,63	18,78	0,37	244,60	0	0	0,45	0,04	1,39	0	0,63	0	7,88	2,61	0	0	0
		Лук репчатый	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,002	0,001	0,45	0,036	1,395	0	0,63	0	7,875	2,61	0	0	0,001
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Куры потрошенные	190/170	30,94	31,28	0,00	404,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,018	0,054	0,36	0,036	34,398	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0,001	0,007	0	0,016	1,566	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,08/1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	28,26/27,36	0,79	0,88	1,29	16,42	0,011	0,041	0,356	0,027	32,832	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
700	ОБЕД	Хлеб ржаной 60/40	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	147	94,8	0,006	0	0,024
		Хлеб ржаной	60/60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0,001	28,2	0	147	94,8	0,003	0,003	0,021
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007
458е	ПОЛДНИК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
94	УЖИН	Язык отварной с соусом взр	120	33,08	37,06	8,95	484,73	0,276	0,636	0,96	8,424	27,336	0	39,432	0	522,48	454,368	0,072	0	0,048
		Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,002	0,001	0,48	0,038	1,488	0	0,672	0	8,4	2,784	0	0	0,001
		Язык говяжий	201,6/201,6	32,26	24,39	4,44	348,77	0,242	0,605	0	8,266	16,128	0	38,304	0	514,08	451,584	0	0	0
		Морковь	9,6/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	0,005	0,006	0,42	0,059	2,268	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,002	0,006	0,03	0,006	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,019	0,019	0,029	0,058	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	45,6/45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,001	2,052	0	0,456	0	0	0,001	0	0	0,046
208	УЖИН	Макаронные отварные с овощами	200	8,86	2,76	51,38	271,14	0,06	0,06	6,92	0,78	14,48	0	0	0	0	0	0	0	0
		Макаронные	65,2/65,2	7,17	0,85	45,44	222,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Зелень свежая	1,6/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0,004	0	0,009	0,87	0	0	0	0	0	0	0	0
		Горошек зеленый консервированный	3/3	0,69	0,04	1,60	9,08	0,024	0,006	0	0,282	3,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	35,6/28,6	0,37	0,03	1,97	10,01	0,017	0,02	1,43	0,2	7,722	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	12,2/12,2	0,59	0,00	2,32	12,08	0,018	0,021	5,49	0,281	2,44	0	0	0	0	0	0	0	0
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный 30/20	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,003	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0,001	0,002	0,004
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	117,8	103,73	352,99	2817,42	1,274	2,364	67,554	23,989	1271,00	0,012	195,916	0	1615,24	880,982	0,091	0,012	0,64

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Вода	л	0,419	0,42
2	Горошек зеленый консервированный	кг	0,003	0,00
3	Груша	кг	0,13	0,10
4	Дрожжи сухие	г	0,1	0,10
5	Зелень свежая	кг	0,002	0,00
6	Изюм	кг	0,001	0,00
7	Картофель молодой	кг	0,411	0,25
8	Кефир	кг	0,186	0,18
9	Кофейный напиток	г	6,66	6,66
10	Крупа перловая	кг	0,005	0,01
11	Крупа рисовая	кг	0,04	0,04
12	Куры потрошенные	кг	0,19	0,17
13	Лимонная кислота	г	0,18	0,18
14	Лук репчатый	кг	0,019	0,01
15	Макароны	кг	0,065	0,07
16	Мандарин	кг	0,12	0,10
17	Масло растительное	л	0,012	0,01
18	Масло сливочное	кг	0,027	0,03
19	Меланж	кг	0,001	0,00
20	Молоко	л	0,702	0,69
21	Морковь	кг	0,058	0,05
22	Мука пшеничная	кг	0,005	0,01
23	Огурцы соленые	кг	0,028	0,02
24	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,009	0,01
25	Сахарный песок	кг	0,024	0,02
26	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
27	Сметана	кг	0,011	0,01
28	Сок яблочный	л	0,2	0,20
29	Соль пищевая йодированная	кг	0,005	0,01
30	Специи	г	0,3	0,30
31	Сыр Голландский 8%	кг	0,025	0,03
32	Томат-паста	кг	0,012	0,01
33	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,036	0,04
34	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,218	0,22
35	Хлеб ржаной	Булка 550	0,2	0,20
36	Чай черный	кг	0,001	0,00
37	Язык говяжий	кг	0,202	0,20

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

01.11.2023г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая 250/0	250	10,50	11,73	43,98	324,23	0,15	0,35	2,85	0,65	274	0	7,025	0	50,875	33,15	0	0	0
		Крупа манная	39/39	4,02	0,39	27,53	129,87	0,055	0,016	0	0,39	7,8	0	7,02	0	50,7	33,15	0	0	0,008
		Масло сливочное	7/7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,001	0,009	0	0,021	2,03	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0	0	0	0,018	0,18	0	0	0	0,18	0	0	0	0
		Молоко	220/220	6,38	7,04	10,34	132,00	0,088	0,33	2,86	0,22	264	0	0	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром 200/200	200	0,10	0,00	5,00	19,90	0	0	0,06	0,42	11,16	0	4,1	0	12,56	4,12	0	0	0,24
		Чай черный	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0	0,005	0,05	0,41	2,475	0	2,2	0	12,4	4,12	0	0	0,05
		Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0	0	0	0,015	0,15	0	0	0	0,15	0	0	0	0
		Вода	189,5/189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,528	0	1,895	0	0	0,006	0	0	0,19
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	15/5	1,25	3,24	7,33	60,48	0,006	0,001	0	0,06	0,982	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,03/5,03	0,07	3,09	0,09	28,44	0,001	0,007	0	0,015	1,457	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,03	0	0	0,285	3,45	0	0	0	0	0	0	0	0
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,022
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,016	0,004	0	0,16	2,2	0	1,8	0	14,2	10	0	0	0
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 180/0	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,072	0,27	2,34	0,864	220,086	0	12,996	0	46,332	20,052	0	0	0
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0	0	0	0,016	0,162	0	0	0	0,162	0	0	0	0
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,003	0,006	0	0,673	3,917	0	13,005	0	46,175	20,043	0	0	0,007
		Молоко	180/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,075	0,125	66,15	1,375	97,1	0	24,65	0	430	48,425	0	0	0,15
		Лук репчатый	11,68/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	6,46	38,50	0,041	0,055	61,875	0,825	66	0,004	22	0	412,5	42,625	0,004	0	0,014
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,30	0	0,006	0	0,015	1,45	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,039	0,046	3,25	0,455	17,55	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,001	0,004	0,019	0,004	3,375	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	5,625	0	1,25	0	0	0,004	0	0	0,125
76	ОБЕД	Рыба отварная с соусом по польски	120	40,43	18,35	5,23	353,82	0,006	0,006	0,067	0,022	0,785	0,001	0,918	0,322	10,251	6,088	0,001	0,001	0,013
		Горбуша	253,5/147	30,14	9,56	0,00	205,80	0,294	0,235	1,323	0,882	29,4	0,044	44,1	16,023	492,45	294	0,074	0,066	0,632
		Лук репчатый	6/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,002	0,001	0,45	0,036	1,395	0	0,63	0	7,875	2,61	0	0	0,001
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,001	0,012	0	0,027	2,61	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0	0,002	0	0,004	0,435	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	5,7/4,5	0,06	0,00	0,31	1,58	0,003	0,003	0,225	0,032	1,215	0	0	0	0	0	0	0	0
		Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,006	0,006	0,009	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Петрушка	1,2/0,9	0,03	0,00	0,07	0,44	0	0	1,35	0,017	2,205	0,009	0,765	0	7,2	0,855	0	0	0
		Лимонная кислота	0,14/0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	3,6/3,6	0,46	0,41	0,03	5,65	0,003	0,016	0	0,09	1,98	0,009	0,432	0,079	5,04	6,912	0,001	0,001	0,002
		Бульон рыбный	30/30	9,39	1,89	3,24	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая взр	180	4,55	3,74	47,50	241,92	0,011	0,007	0	0,133	2,531	0	6,678	0	12,816	19,224	0	0,004	0,032
		Крупа рисовая	64,08/64,08	4,49	0,64	47,42	213,39	0,051	0,026	0	0,641	5,126	0	32,04	0	64,08	96,12	0,001	0,01	0,032
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,001	0,007	0	0,015	1,462	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	134,64/134,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	6,059	0	1,346	0	0	0,004	0	0	0,135
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный дети20/40	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0	24	0	310	32	0	0	0,02
		Сок грушевый	200/200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,6	4,6	38	0,003	24	0	310	32	0,002	0	0,02

701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007
458е	ПОЛДНИК	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0,001	0,002
115	УЖИН	Рагу овощное с мясом	200	17,36	20,30	20,68	336,06	0,1	0,18	28,4	2,88	51,2	0	27,38	0	425,06	166,68	0	0	0,06
		Говядина 1 кат.	97,6/72	13,39	11,52	0,00	156,96	0,043	0,108	0	1,944	6,48	0	15,84	0	234,72	135,36	0,005	0	0,045
		Лук репчатый	28/24	0,34	0,05	1,97	9,84	0,012	0,005	2,4	0,192	7,44	0	3,36	0	42	13,92	0,001	0	0,007
		Лук репчатый	1,2/0,8	0,01	0,00	0,07	0,33	0	0	0,08	0,006	0,248	0	0,112	0	1,4	0,464	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,004	0,001	0	0,029	0,432	0	0,384	0	2,928	2,064	0	0	0,001
		Капуста белокочанная	60,8/48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,014	0,019	21,6	0,288	23,04	0,001	7,68	0	144	14,88	0,001	0	0,005
		Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	0,003	0	0,007	0,696	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0	0,001	0	0,002	0,232	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0	0	0	0,002	0,018	0	0	0	0,018	0	0	0	0
		Морковь	50,4/40,8	0,53	0,04	2,82	14,28	0,024	0,029	2,04	0,286	11,016	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	2,8/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,001	0,002	0,12	0,017	0,648	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	4,8/4,8	0,23	0,00	0,91	4,75	0,007	0,008	2,16	0,11	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	78,4/62,4	1,25	0,25	10,17	48,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	6,4/6,4	0,00	6,39	0,00	57,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бульон мясной	40,8/40,8	0,41	0,00	0,00	1,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268	УЖИН	Чай с сахаром 180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,202	0	7,254	0	31,518	10,386	0	0	0,306
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,001	0,013	0,126	1,033	6,237	0,001	5,544	0	31,248	10,382	0	0	0,126
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0	0,005	0	0	0,171
458е	УЖИН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1пельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз50/30	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007
700	УЖИН	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0	32,9	0	171,5	110,6	0,007	0	0,028
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,056	0	2,73	24,5	0,001	32,9	0	171,5	110,6	0,004	0,004	0,025
281	УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	6,30	32,40	208,62	0,072	0,36	1,08	0,18	219,6	0,036	27	0	264,6	172,8	0,018	0	0,036
		Йогурт 3,2% жирности	180/180	9,00	5,76	6,30	122,40	0,072	0,36	1,08	0,18	219,6	0,04	27	0	264,6	172,8	0,016	0,004	0,036
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	118,04	83,47	386,12	2776,92	1,1	1,817	118,673	23,804	1063,271	0,161	307,001	1,202	2647,551	955,125	0,039	0,031	1,129

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Банан	кг	0,18	0,10
2	Бульон мясной	л	0,041	0,04
3	Бульон рыбный	л	0,03	0,03
4	Вода	л	0,8	0,80
5	Говядина 1 кат.	кг	0,098	0,07
6	Горбуша	кг	0,254	0,15
7	Груша	кг	0,12	0,10
8	Йогурт 3,2% жирности	кг	0,18	0,18
9	Какао-порошок	г	3,06	3,06
10	Капуста белокочанная	кг	0,223	0,19
	Картофель			
11	молодой	кг	0,117	0,09
12	Крупа манная	кг	0,039	0,04
13	Крупа рисовая	кг	0,064	0,06
	Лимонная кислота	г	0,324	0,32
15	Лук репчатый	кг	0,047	0,04
	Масло растительное	л	0,006	0,01
17	сливочное	кг	0,036	0,04
18	Молоко	л	0,4	0,40
19	Морковь	кг	0,134	0,11
20	Мука пшеничная	кг	0,002	0,00
21	Петрушка	г	1,2	0,90
	Пряники заварные	кг	0,02	0,02
23	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,002	0,00
24	Сахарный песок	кг	0,031	0,03
	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
26	Сметана	кг	0,004	0,00
27	Сок грушевый	л	0,2	0,20
	Соль пищевая йодированная	кг	0,004	0,00
29	Специи	г	0,75	0,75
30	Томат-паста	кг	0,005	0,01
	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,027	0,03
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,255	0,26
33	Хлеб ржаной	Булка 550	0,218	0,22
34	Чай черный	кг	0,002	0,00
35	Яйцо	шт (яйца)	1,063	1,06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

РЖД лицез №12

Шелехова Н.О.

01.11.2023г.

Категория: Дети с 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,80	0,1	0,64	1,02	1,1	339,14	0,18	48,9	0,08	247,42	459,08	0	0	0
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,019	0,005	0	0,134	2,68	0	2,412	0	17,42	11,39	0	0	0,003
		Творог	200/200	33,40	18,00	4,00	310,60	0,08	0,6	1	0,8	328	0,16	46	0	224	440	0	0	0
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,001	0,01	0	0,023	2,262	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0	0	0	0,04	0,402	0	0	0	0,402	0	0	0	0
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,001	0,004	0,02	0,004	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко сгущенное	16/16	1,12	1,26	1,52	21,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,018	0	0,1	2,2	0,01	0,48	0,088	5,6	7,68	0,001	0,001	0,002
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,202	0	7,254	0	31,518	10,382	0	0	0,306
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,001	0,013	0,126	1,033	6,237	0,001	5,544	0	31,248	10,382	0	0	0,126
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0	0	0	0,027	0,27	0	0	0	0,27	0	0	0	0
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	7,695	0	1,71	0	0	0,005	0	0	0,171
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный вз70/20	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0,007	0,007
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	70/70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0,002	0,004	0,01
458е	ЗАВТРАК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0,005	17	0	225	22	0,008	0	0,012
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 180/0	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,072	0,27	2,34	0,864	220,086	0	12,996	0	46,332	20,052	0	0	0
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0	0	0	0,016	0,162	0	0	0	0,162	0	0	0	0
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,003	0,006	0	0,673	3,917	0	13,005	0	46,175	20,043	0	0	0,007
		Молоко	180/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом	15/5	1,25	3,24	7,33	60,48	0,006	0,001	0	0,06	0,982	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,03/5,03	0,07	3,09	0,09	28,44	0,001	0,007	0	0,015	1,457	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,03	0	0	0,285	3,45	0	0	0	0	0	0	0	0
62	ОБЕД	Суп картофельный с клецками взр	250	2,22	3,10	16,02	101,27	0,025	0,025	1,5	0,2	7,1	0	2,05	0,025	22,525	10,025	0	0	0
		Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,005	0,002	1	0,08	3,1	0	1,4	0	17,5	5,8	0	0	0,003
		Пшеничная мука, высшего сорта	3,25/3,25	0,35	0,04	2,27	10,85	0,006	0,001	0	0,039	0,585	0	0,52	0	3,965	2,795	0	0	0,001
		Масло сливочное	0,25/0,25	0,00	0,15	0,00	1,42	0	0	0	0,001	0,073	0	0	0	0	0	0	0	0
		Морковь	13,25/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,006	0,007	0,5	0,07	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	93,25/75	1,50	0,30	12,22	57,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	0,75/0,75	0,10	0,09	0,01	1,18	0,001	0,003	0	0,019	0,413	0,002	0,09	0,017	1,05	1,44	0	0	0
		Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	5/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0,225	0	0,05	0	0	0	0	0	0,005
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	120	24,94	24,34	12,28	363,24	0,028	0,023	0,139	0,113	6,799	0,004	3,24	1,177	36,18	21,6	0,006	0,005	0,047
		Горбуша	168/108	22,14	7,02	0,00	151,20	0,216	0,173	0,972	0,648	21,6	0,032	32,4	11,772	361,8	216	0,054	0,048	0,464
		Сухари панировочные	12/12	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	9,96/9,96	0,13	6,13	0,17	56,37	0,001	0,013	0	0,03	2,888	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	32,04/32,04	0,93	1,03	1,51	19,22	0,013	0,048	0,417	0,032	38,448	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	9,96/9,96	0,00	9,95	0,00	89,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	21,96/21,96	1,73	0,22	10,61	46,91	0,044	0	0	0,417	5,051	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,018	0,054	0,36	0,036	34,398	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0,001	0,007	0	0,016	1,566	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1,08/1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	28,26/27,36	0,79	0,88	1,29	16,42	0,011	0,041	0,356	0,027	32,832	0	0	0	0	0	0	0	0
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	0	0	0	0,018	8,226	0	1,8	0	0,144	0	0	0	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0	0	0	0,014	0,135	0	0	0	0,135	0	0	0	0
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,002	8,1	0	1,8	0	0,005	0	0	0	0,18
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
261	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,93	5,18	30,91	184,38	0,06	0,03	0	0,485	10,16	0,005	5,625	0	43,115	31,385	0	0	0,01
		Меланк	1,1/1	0,13	0,12	0,01	1,57	0,001	0,004											

		Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,009	1,104	0	0,066	0	0,027	0,225	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	34/34	3,67	0,44	23,77	113,56	0,058	0,014	0	0,408	6,12	0	5,44	0	41,48	29,24	0,001	0,002	0,007
		Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,001	0,01	0	0,022	2,175	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	5,5/5,5	0,00	0,00	5,49	20,84	0	0	0	0,016	0,165	0	0	0	0,165	0	0	0	0
		Сахарный песок	1,5/1,5	0,00	0,00	1,50	5,68	0	0	0	0,004	0,045	0	0	0	0,045	0	0	0	0
		Дрожжи сухие	0,25/0,25	0,03	0,01	0,02	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
458е	ПОЛДНИК	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0,002	12	0	155	16	0,001	0	0,01
13	УЖИН	Салат из свежих огурцов	100	0,86	6,11	3,26	71,43	0,03	0,04	9,6	0,61	23,28	0,01	13,44	0	140,46	42,72	0,06	0	0,02
		Лук репчатый	18,3/15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,008	0,003	1,5	0,12	4,65	0	2,1	0	26,25	8,7	0	0	0,005
		Огурец свежий	101,7/81	0,65	0,08	2,02	11,34	0,024	0,032	8,1	0,486	18,63	0,008	11,34	0	114,21	34,02	0,002	0	0,014
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	УЖИН	Голубцы ленивые взр	200	19,50	23,90	18,96	370,36	0,12	0,24	6	3,5	89,84	0,02	46,68	0,22	698,98	226,4	0,02	0	0,08
		Говядина 1 кат.	100/73,4	13,65	11,74	0,00	160,01	0,044	0,11	0	1,982	6,606	0	16,148	0	239,284	137,992	0,005	0	0,046
		Лук репчатый	20,8/17,6	0,25	0,04	1,44	7,22	0,009	0,004	1,76	0,141	5,466	0	2,464	0	30,8	10,208	0,001	0	0,005
		Лук репчатый	1,2/1	0,01	0,00	0,08	0,41	0	0	0,1	0,008	0,31	0	0,14	0	1,75	0,58	0	0	0
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,004	0,001	0	0,029	0,432	0	0,384	0	2,928	2,064	0	0	0,001
		Крупа рисовая	2,4/10	0,70	0,10	7,40	33,30	0,008	0,004	0	0,1	0,8	0	5	0	10	15	0	0,002	0,005
		Капуста белокочанная	166,6/133,4	2,40	0,13	6,27	37,35	0,04	0,053	60,03	0,8	64,032	0,004	21,344	0	400,2	41,354	0,004	0	0,013
		Масло сливочное	5,8/5,8	0,08	3,57	0,10	32,83	0,001	0,008	0	0,017	1,682	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	0,003	0	0,007	0,696	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0	0,001	0	0,002	0,232	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное	8,4/8,4	0,11	5,17	0,14	47,54	0,001	0,011	0	0,025	2,436	0	0	0	0	0	0	0	0
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0	0	0	0,002	0,018	0	0	0	0,018	0	0	0	0
		Морковь	3,2/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,001	0,002	0,12	0,017	0,648	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Томат-паста	5/5	0,24	0,00	0,95	4,95	0,008	0,008	2,25	0,115	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,007	0,044	0	0,25	5,5	0,026	1,2	0,22	14	19,2	0,002	0,003	0,006
		Бульон мясной	45/45	0,45	0,00	0,00	1,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз50/50	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0	0,005	0,005
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0	1	11,5	0	16,5	0	66,5	43,5	0,002	0,003	0,007
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,005	0	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,1	0,04	0	1,95	17,5	0	23,5	0	122,5	79	0,003	0,002	0,018
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0,004	0	0,016
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0	0,002	0,002
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,032	0,012	0	0,4	4,6	0	6,6	0	26,6	17,4	0,001	0,001	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	132,29	113,94	350,4	2959,55	1,157	2,193	39,945	21,228	1345,01	0,219	278,785	1,502	2344,474	1170,84	0,106	0,021	0,739

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Бульон мясной	л	0,045	0,05
2	Виноград	кг	0,12	0,10
3	Вода	л	0,356	0,36
4	Говядина 1 кат.	кг	0,1	0,07
5	Горбуша	кг	0,168	0,11
6	Груша	кг	0,13	0,10
7	Дрожжи сухие	г	0,25	0,25
8	Какао-порошок	г	3,06	3,06
9	Капуста белокочанная	кг	0,167	0,13
10	Картофель молодой	кг	0,408	0,24
11	Кефир	кг	0,186	0,18
12	Крупа манная	кг	0,013	0,01
13	Крупа рисовая	кг	0,002	0,01
14	Лимонная кислота	г	0,18	0,18
15	Лук репчатый	кг	0,052	0,04
16	Масло растительное	л	0,018	0,02
17	Масло сливочное	кг	0,053	0,05
18	Меланж	кг	0,001	0,00
19	Молоко	л	0,451	0,44
20	Молоко сгущенное	кг	0,016	0,02
21	Морковь	кг	0,016	0,01
22	Огурец свежий	кг	0,102	0,08
23	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,04	0,04
24	Сахарный песок	кг	0,04	0,04
25	Смесь сухофруктов	кг	0,022	0,02
26	Сметана	кг	0,004	0,00
27	Сок яблочный	л	0,2	0,20
28	Соль пищевая йодированная	кг	0,005	0,01
29	Соль поваренная пищевая	кг	0	0,00
30	Специи	г	1	1,00
31	Сухари панировочные	кг	0,02	0,02
32	Творог	кг	0,2	0,20
33	Томат-паста	кг	0,005	0,01
34	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,067	0,07
35	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,291	0,29
36	Хлеб ржаной	Булка 550	0,182	0,18
37	Чай черный	кг	0,001	0,00
38	Яйцо	шт (яйца)	0,36	0,36

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Бульон мясной	л	0,078	0,08
2	Вода	л	0,844	0,84
3	Говядина (котлетное мясо)	кг	0,222	0,17
4	Груша	кг	0,12	0,10
5	Икра кабачковая	банки 380	0,263	0,26
6	Капуста белокочанная	кг	0,13	0,10
7	Картофель	кг	0,053	0,04
8	Картофель молодой	кг	0,16	0,12
9	Кефир	кг	0,186	0,18
10	Кофейный напиток	г	6,66	6,66
11	Крупа пшеничная	кг	0,044	0,04
12	Лимонная кислота	г	0,18	0,18
13	Лук репчатый	кг	0,084	0,05
14	Макароны	кг	0,078	0,08
15	Масло растительное	л	0,016	0,02
16	Масло сливочное	кг	0,039	0,04
17	Молоко	л	0,315	0,32
18	Морковь	кг	0,091	0,08
19	Персик	кг	0,12	0,10
20	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0,02	0,02
21	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,005	0,01
22	Сахарный песок	кг	0,036	0,04
23	Свекла	кг	0,082	0,07
24	Смесь сухофруктов	кг	0,012	0,01
25	Сметана	кг	0,01	0,01
26	Сок виноградный	л	0,2	0,20
27	Соль пищевая йодированная	кг	0,002	0,00
28	Специи	г	2,25	2,25
29	Сухари панировочные	кг	0,013	0,01
30	Томат-паста	кг	0,011	0,01
31	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,033	0,03
32	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,345	0,35
33	Хлеб ржаной	Булка 550	0,218	0,22
34	Чай черный	кг	0,002	0,00
35	Яйцо	шт (яйца)	0,176	0,18

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Виноград	кг	0,12	0,10
2	Вода	л	0,825	0,83
3	Говядина 1 кат.	кг	0,171	0,13
4	Горбуша	кг	0,125	0,10
5	Груша	кг	0,13	0,10
6	Дрожжи прессован	г	1	1,00
7	Какао-порошок	г	3,06	3,06
8	Капуста белокочанная	кг	0,08	0,06
9	Картофель молодой	кг	0,334	0,24
10	Кефир	кг	0,186	0,18
11	Крупа рисовая	кг	0,047	0,05
12	Куры потрошены	кг	0,278	0,24
13	Лимонная кислота	г	0,68	0,68
14	Лук репчатый	кг	0,052	0,04
15	Масло растительное	л	0,024	0,02
16	Масло сливочное	кг	0,019	0,02
17	Молоко	л	0,236	0,24
18	Морковь	кг	0,063	0,05
19	Мука пшеничная	кг	0,027	0,03
20	Огурец свежий	кг	0,021	0,02
21	Помидоры (томаты)	кг	0,02	0,02
22	Пряники заварные	кг	0,02	0,02
23	Сахарный песок	кг	0,031	0,03
24	Свекла	кг	0,154	0,13
25	Смесь сухофруктов	кг	0,012	0,01
26	Сок виноградный	л	0,2	0,20
27	Соль пищевая йодированная	кг	0,006	0,01
28	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,00
29	Специи	г	2	2,00
30	Томат-паста	кг	0,005	0,01
31	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,218	0,22
32	Хлеб ржаной	Булка 550	0,291	0,29
33	Чай черный	кг	0,003	0,00
34	Яйцо	шт (яйца)	3,629	3,63

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "с 11 и старше осен"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Банан	кг	0,18	0,10
2	Вода	л	0,824	0,82
3	Горбуша	кг	0,179	0,10
4	Груша	кг	0,12	0,10
5	Дрожжи сухие	г	0,1	0,10
6	Изюм	кг	0,001	0,00
7	Капуста белокочанная	кг	0,226	0,19
8	Картофель молодой	кг	0,06	0,05
9	Кефир	кг	0,186	0,18
10	Крупа манная	кг	0,013	0,01
11	Крупа перловая	кг	0,01	0,01
12	Лимонная кислота	г	0,18	0,18
13	Лук репчатый	кг	0,077	0,07
14	Макароны из муки в/с	кг	0,085	0,09
15	Масло растительное	л	0,032	0,03
16	Масло сливочное	кг	0,023	0,02
17	Меланж	кг	0,001	0,00
18	Молоко	л	0,211	0,20
19	Молоко сгущенное	кг	0,016	0,02
20	Морковь	кг	0,022	0,02
21	Мука пшеничная	кг	0,017	0,02
22	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,009	0,01
23	Сахарный песок	кг	0,037	0,04
24	Смесь сухофруктов	кг	0,012	0,01
25	Сметана	кг	0,03	0,03
26	Сок яблочный	л	0,2	0,20
27	Соль пищевая йодированная	кг	0,005	0,01
28	Специи	г	1,85	1,85
29	Сухари панировочные	кг	0,008	0,01
30	Сыр Голландский 8%	кг	0,004	0,00
31	Творог	кг	0,2	0,20
32	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	Булка 550	0,436	0,44
33	Хлеб ржаной	Булка 550	0,218	0,22
34	Чай черный	кг	0,002	0,00
35	Язык говяжий	кг	0,202	0,20
36	Яйцо	шт (яйца)	0,201	0,20