СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления
Роспотребнадзора РСО-Алания
_____ А.Г. Тибилов
«___» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ПЛ №4
_____ Б.А.Цопанова
«___» _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №4»

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Понедельник, первая неделя														
ЗАВТРАК														
№14	Масло сливочное	20	-	16,40	0,20	150	-	-	118	-	2,00	4,00	-	-
№296	Картофель отварной со сметаной	200/40	3,09	13,07	16,47	197	0,03	-	20	-	5,90	67	28,80	0,47
№392	Чай с повидлом	200/20	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	60/40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
ИТОГО:			10,05	29,58	70,53	599,09	0,06	0,03	138	2,4	36,27	162,5	48,81	4,94
ОБЕД														
№321	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,90	46,31	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
№111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,25	27,0	1,09
№290	Птица тушеная	100/100	22,40	18,23	7,03	281,75	0,08	0,68	53,75	-	70,13	172,75	29,88	2,21
№302	Каша гречневая	1/200	11,5	9,2	51,52	271,4	-	-	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
№376	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14,0	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	120/80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
ИТОГО:			**52,47**	**32,38**	**184,39**	**1195,97**	**0,28**	**49,25**	**55,46**	**8,37**	**204,76**	**482,69**	**114,33**	**14,29**
ВСЕГО:			**62,52**	**61,96**	**254,92**	**1795,06**	**0,34**	**49,28**	**193,46**	**10,77**	**241,03**	**645,19**	**163,14**	**19,22**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**0,99**	**4,1**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Вторник, первая неделя														
ЗАВТРАК														
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	-	-	-	-	106	-	4,8	0,12
№210	Омлет натуральный	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93								
№392	Чай с вареньем	200/20	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	60,40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
ИТОГО:			**26,13**	**33,82**	**73,61**	**713,02**	**0,03**	**0,03**	**-**	**2,4**	**134,37**	**91,5**	**60,9**	**4,59**
ОБЕД														
№23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	-	17,58	32,88	17,79	0,84
№102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
№266	Бифштекс говяжий рубленный	100	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,28	53,33	-	81,83	149,34	25,33	1,02
№302	Каша ячневая	200/7	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	-	0,02	-	52,18	224,0	0,02	1,10
№376	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	120,80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
ИТОГО:			**39,2**	**30,91**	**175,47**	**1113,95**	**0,54**	**26,51**	**53,35**		**233,47**	**676,40**	**118,64**	**13,79**
ВСЕГО:			**65,33**	**64,73**	**249,02**	**1826,97**	**0,57**	**21,54**	**53,35**	**7,2**	**367,84**	**767,9**	**179,54**	**18,38**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**0,99**	**3,8**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Среда, первая неделя														
ЗАВТРАК														
№14	Масло сливочное	20	-	16,40	0,20	150	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-
№168	Каша гречневая с маслом	200/10	6,21	5,28	32,79	203	0,15	-	20	-	12,20	147,7	98,10	3,32
№392	Чай с медом	200/15	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	60,40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	24,9	30,64
	ИТОГО:		**13,17**	**27,79**	**86,85**	**605,09**	**0,18**	**0,03**	**138**	**2,4**	**42,57**	**243,2**	**123**	**34,23**
ОБЕД														
№321	Капуста тушеная	100	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
№96	Суп рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9	-	14,1	-	-	54	-	40,05	1,35
№246	Гуляш говяжий	100/100	25,1	25,98	8,02	364,5	0,14	10,14	2,98	4,5	61,04	238,38	48,06	4,20
№ 679	Каша ячневая	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	-	0,02		52,18	224	0,02	1,10
№397	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	120/80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
	ИТОГО:		**51,94**	**42,72**	**177,07**	**1286,78**	**0,38**	**104,88**	**3,34**	**9,6**	**304,28**	**707,68**	**159,03**	**16,63**
	ВСЕГО:		**65,64**	**64,51**	**263,92**	**1891,87**	**0,56**	**104,91**	**141,34**	**12**	**346,85**	**950,88**	**282,03**	**50,86**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**0,98**	**4,09**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Четверг, первая неделя														
ЗАВТРАК														
№14	Масло сливочное	20	-	16,40	0,20	157	-	-	118	-	2,00	4,00	-	-
№93	Сосиски отварные	80	8,32	16,0	16,96	179,20	0,03	-	-	-	19,20	127,20	16,0	1,44
№ 679	Каша ячневая	180	5,74	5,11	30,83	187,02	0,11	-	0,02		46,96	201,6	0,02	0,99
№376	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	60/40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
ИТОГО:			**21,6**	**37,6**	**106,39**	**608,42**	**0,17**	**-**	**118,02**	**2,4**	**93,06**	**424,3**	**36,12**	**7,03**
ОБЕД														
№52	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95		31,90	129,96	40,01	1,61
№291	Плов из мяса птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	-	56,38	249,13	59,38	2,74
№376	Кисель из концентраторов	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36	-	-	28,92	-	-	1,13
	Хлеб	120/80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
ИТОГО:			**48,3**	**33,24**	**184**	**1244,77**	**0,32**	**23,46**	**64,95**	**4,8**	**190,15**	**603,06**	**160,49**	**15,21**
ВСЕГО:			**69,9**	**70,84**	**290,39**	**1853,19**	**0,49**	**23,46**	**129,9**	**12,0**	**283,21**	**1027,36**	**196,61**	**22,24**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**1,01**	**4,1**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Пятница, первая неделя														
ЗАВТРАК														
№ 3	Бутерброд с сыром		4,9	11,55	17,1	193	-	0,09	-	-	106	-	4,8	0,12
№ 172	Каша пшеничная с маслом	200	5,70	9,06	28,90	220	0,12	1,03	-	-	86	-	-	1,15
№ 392	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122	90	14,0	
	Хлеб		6,9	0,18	44,4	214,2	0,05	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
ИТОГО:			**17,56**	**20,72**	**99,86**		**0,15**	**2,1**	**1,15**	**2,4**	**220,37**	**91,5**	**24,9**	**5,74**
ОБЕД														
№ 209	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	-	0,10	-	22,0	76,8	4,80	1,0
№ 88	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	-	43,33	47,63	22,25	0,80
№ 246	Гуляш говяжий	100/70	25,1	25,98	8,02	364,50	25,1	25,96	8,02	-	61,04	238,38	48,06	4,20
№ 302	Каша гречневая	200	11,5	9,2	51,52	271,4	-	-	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
№ 859	Компот из свежих плодов	200/24	0,20	0,20	22,30	110	0,02	-	-	-	12	2,4	-	0,80
	Хлеб	120/80	6,28	0,9	65,2	25,7	0,04	-	-	3,0	22,5	110,5	24,2	5,0
ИТОГО:			**51,93**	**45,77**	**155,83**		**25,25**	**44,42**	**9,66**	**6,42**	**115,4**	**505,25**	**101,21**	**13,4**
ВСЕГО:			**66,04**	**66,49**	**255,69**		**25,4**	**46,3**	**10,81**	**8,82**	**221,4**	**596,75**	**126,11**	**19,48**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**096**	**3,85**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mq**	**Ре**
Понедельник, вторая неделя														
ЗАВТРАК														
№ 3	Бутерброд с маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	-	0,09	-	-	106	-	4,8	0,12
№ 223	Запеканка из творога	150/50	30,43	22,89	36	310,66	0,10	0,82	0,37	-	251,55	383,23	54,36	0,93
№ 392	Чай с вареньем	200/15	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	50	3,45	0,045	22,2	107,10	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
ИТОГО:			**39,34**	**34,50**	**84,76**	**648,65**	**0,13**	**0,85**	**0,37**	**2,4**	**279,92**	**474,73**	**79,26**	**5,52**
ОБЕД														
№ 70	Огурец соленный	100	2	0,8	4,3	42	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,60	66,65	27,0	1,09
№	Колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	-	-	-	24,0	159	20	1,80
№ 694	Картофельное пюре	200/7	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,0	-	49,30	115,46	37	1,34
№ 376	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	120	8,28	0,9	65,2	257	0,04	-	-	3,0	22,5	110,5	24,2	5,0
	Печенье	40	2,1	3,07	32,8	155,65	0,008	-	-	-	18	43,5	12,8	0,99
ИТОГО:			**30,02**	**34**	**182,16**	**994,40**	**0,378**	**37,47**	**34,0**	**3,0**	**155,9**	**495,11**	**128**	**10,92**
ВСЕГО:			**69,36**	**68,51**	**266,92**	**1643,05**	**0,508**	**38,32**	**34,37**	**5,4**	**435,82**	**969,84**	**207,26**	**16,44**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**099**	**3,90**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
Вторник, вторая неделя														
ЗАВТРАК														
№14	Масло сливочное порц.	20	-	16,40	0,20	150	-	-	-	118,0	2,0	4,0	-	-
№747	Сосиска запеченная в тесте	100	9,38	164,7	26,89	240,12	0,01	-	-	-	14,06	88,16	7,68	0,88
№392	Чай с джемом	200/1	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	1/50	3,45	0,045	22,2	107,10	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
	Печенье	26	1,82	2,13	19,80	105,65	0,006	-	-	-	12	29	8,4	0,66
ИТОГО:			**12,89**	**32,94**	**58,75**	**535,11**	**0,04**	**0,03**	**-**	**2,4**	**67,96**	**183,66**	**27,78**	**33,13**
ОБЕД														
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,72	0,046	24,9	-	-	18,68	-	-	0,74
№102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
№265	Плов говядины	100/200	19,4	9,5	34,7	301	-	-	-	-	36	-	34	1,0
№349	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Хлеб		13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
ИТОГО:			**39,81**	**21,12**	**168,05**	**1032,07**	**0,3**	**31,79**	**-**	**4,8**	**136,96**	**301,39**	**124,66**	**12,12**
ВСЕГО:			**52,7**	**54,06**	**226,80**	**1567,18**	**0,376**	**31,82**	**20**	**7,2**	**204,92**	**485,05**	**152,44**	**45,25**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**1,03**	**4,2**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Среда, вторая неделя														
ЗАВТРАК														
№210	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	-	151,72	346,49	25,97	3,91
№376	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	28	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	Хлеб	60/40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
	Зефир	25	0,20	0,03	195,7	79,31	-	-	-	-	6,25	-	1,5	0,35
ИТОГО:			26,29	28,44	61,91	588,10	0,16	0,33	452,90	2,4	176,62	437,99	46,07	8,51
ОБЕД														
№93	Суп молочный с макаронами	250	7,56	7,00	22,81	181,50	0,11	1,14	49,0	-	205,9	180,35	30,13	0,66
	Сосиски отварные	100	10,40	20,0	21,20	224,0	0,04	-	-	-	24,0	159	20,0	1,80
№679	Каша ячневая	200/7	6,38	5,68	41,10	249,36	0,12	-	0,02	-	52,18	224	0,02	1,10
№859	Компот из свежих плодов	200/24	0,20	0,20	22,30	110	0,02	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
	Хлеб	120/80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
ИТОГО:			**38,34**	**33,06**	**196,21**	**1193,26**	**0,356**	**1,14**	**49,02**	**4,8**	**343,91**	**777,75**	**868,1**	**14,16**
ВСЕГО:			**39,49**	**61,50**	**258,12**	**1781,36**	**0,516**	**1,47**	**501,92**	**7,2**	**520,53**	**1215,74**	**914,17**	**22,67**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**0,95**	**4,2**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Четверг, вторая неделя														
ЗАВТРАК														
№212	Омлет с колбасой	35/5	14,27	35,5	2,65	267,93	0,10	0,25	34,5	-	114,20	260,50	14,50	2,94
№392	Чай с повидлом	200/15	0,06	0,02	9,46	37,89	-	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Хлеб	60/40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	42,57	243,2	123	34,23
	ИТОГО:		**21,23**	**35,61**	**56,51**	**520,02**	**0,13**	**0,28**	**345**	**2,4**	**166,24**	**503,50**	**142,50**	**37,44**
ОБЕД														
№52	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
№102	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
№268	Котлеты говяжьи	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,50
№679	Каша пшенная	200	78,80	7,62	50,50	306	0,22	-	28,0	-	22,18	179,24	63,12	2,06
№349	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Хлеб	120/80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
	ИТОГО:		**45,11**	**30,72**	**204,45**	**1286**	**0,64**	**16,54**	**56,75**	**7,48**	**183,36**	**660,37**	**191,65**	**15,5**
	ВСЕГО:		**66,34**	**66,33**	**260,96**	**1806,02**	**0,77**	**16,82**	**401,75**	**9,88**	**349,60**	**1163,87**	**334,15**	**387,09**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**1**	**3,93**									

№ рецепта по сборнику блюд и кулинарных изделий для п/п общественного питания 2011г.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность(ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Ре
Пятница, вторая неделя														
ЗАВТРАК														
№14	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,0	-	176	100	7,00	0,20
№168	Каша перловая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,15	-	20	-	5,90	67,0	21,80	0,47
№377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	60/40	6,9	0,09	44,4	214,2	0,03	-	-	2,4	18,9	91,5	20,1	4,2
	Вафли	18	0,61	5,43	11,64	97,87	0,19	3,36	0,12	-	207,46	424,18	57,63	2,77
	ИТОГО:		**19,75**	**16,63**	**100,73**	**696,53**	**0,39**	**7,17**	**72,13**	**2,41**	**520,81**	**868,22**	**205,61**	**26,06**
ОБЕД														
№70	Помидоры соленные	100	2,0	0,8	4,6	42	-	10	-	-	23	-	14	0,6
№88	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	-	43,33	47,63	22,25	0,80
№284	Запеканка картофельная с мясом	100/200	25,27	41,08	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	-	33,20	203,85	63,26	3,65
№376	Кисель из концентратора	200/15	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36	-	-	28,92	-	-	1,13
	Хлеб	120,80	13,8	0,18	88,8	428,4	0,06	-	-	4,8	37,8	183	40,2	8,4
	ИТОГО:		**43,22**	**45,97**	**155,87**	**1030,13**	**0,37**	**34,44**	**0,04**	**4,8**	**166,25**	**434,48**	**139,71**	**14,58**
	ВСЕГО:		**62,97**	**63,6**	**256,6**	**1726,66**	**0,96**	**41,61**	**72,17**	**7,21**	**687,06**	**1302,7**	**345,32**	**40,64**
	Соотношение 1:1:4		**1**	**1,01**	**4,03**									

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ														
Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт за 10 дней	Среднее в день	Выполнение % от дн. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	65,5	68,14	60,64	67,7	65,47	67,05	66,88	64,05	63,35	66,06	66,21	655,55	65,56	100
в т.ч.жив., г		43,55	25,39	39,96	34,65	35,76	48,75	22,5	39,58	34,49	43,9	368,53	36,85	
Жиры, г	60	65,68	54,62	61,66	53,43	63,26	61,45	57,17	58,86	60,51	61,02	597,66	59,77	100
в т.ч. раст., г		0,5	7,9	3,16		0,51	0,65	6,93	0,12			19,77	1,98	
Углеводы, г	246	238,15	269,06	246,35	257,36	248,52	235,21	257	218,74	257,5	236,09	2463,98	246,40	100
Витамин В1, мг	0,84	0,65	0,92	0,89	0,99	0,81	0,81	1,08	0,71	1,04	0,92	8,44	0,844	100
Витамин В2, мг	0,96	0,88	0,78	1,7	0,85	0,78	0,78	0,89	1	0,96	1,01	9,63	0,963	100
Витамин С, мг	42	45,61	25,55	35,77	49,3	19,91	51,35	32,89	20,35	99,3	39,57	419,6	41,96	100
Витамин А (рет.экв), мг		927,09	746,88	886,53	809,92	891,69	902,54	969,88	638,26	944,47	1071,33	8788,59	878,86	
Витамин Е (ток.экв), мг		12,26	12,03	13,27	12,92	13,8	13,48	11,91	12,11	13,51	13,05	128,34	12,83	
Ca, мг	720	737,04	672,2	743,4	693,5	714,18	733,2	865,5	699,99	738,3	686,8	7254,11	725,41	100
P, мг	1080	1044	988,12	1252	1061,5	1064	1051,5	1143,9	1035	1039	1133	10812,02	1081,20	100
Mg, мг	180	170	188,1	169,1	187,1	171,97	175,1	204,4	190,68	182	178,7	1817,15	181,72	101
Fe, мг	9	8,9	8,62	10,76	8,56	9,05	8,83	9,19	9,03	8,99	8,99	90,92	9,09	101
Калорийность, ккал	1800	1813,33	1816,6	1807,16	1786,9	1794,89	1817,42	1798,06	1732,87	1765,64	1792,8	17925,67	1792,57	100

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

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,отклонение в г
Хлеб пшеничный	180,00	135,33	180,00	180,00	208,00	150,00	160,00	210,00	170,00	205,13	193,32	1791,78	179,18	-0,82
Хлеб ржаной	120,00	90,00	130,00	100,00	140,00	100,00	120,00	157,14	90,00	108,79	100,00	1135,94	113,59	-6,41
Мука пшеничная	15,00		27,85	7,90		42,15	16,68	3,02	19,70		32,82	150,11	15,01	0,01
Крупы	40,00	72,67	36,00	36,00	50,00	48,98	22,45	31,00	63,00	46,10		406,19	40,62	0,62
Макаронные изделия	10,00	12,00			78,20							90,20	9,02	-0,98
Бобовые	5,00		17,00			21,00						38,00	3,80	-1,20
Картофель	210,00	120,00	318,75	336,11	100,00	126,50	242,17	307,02		319,11	208,44	2078,11	207,81	-2,19
Овощи разные и зелень	250,00	186,00	143,19	220,58	186,71	312,43	460,40	320,43	130,56	172,63	334,61	2467,54	246,75	-3,25
Сахар, в т.ч. кондит. Изделия	40,00	59,67	40,21	37,83	40,00	46,91	40,30	39,33	27,00	44,26	24,31	399,82	39,98	-0,02
Кофейный напиток	2,00	2,00				2,00		2,00	2,00			8,00	0,80	-1,20
Какао	0,50		4,00		4,00							8,00	0,80	0,30
Чай	1,00			2,00			2,00	2,00		2,00	2,00	10,00	1,00	0,00
Мясо	130,00	108,70	108,70		100,00	160,53	217,07	101,43	144,00	109,21	105,11	1154,75	115,48	-14,53
Субпродукты	15,00			123,60								123,60	12,36	-2,64
Колбасные изделия	5,00					51,00						51,00	5,10	0,10
Рыба	60,00			99,00	200,00			61,26		141,11		501,37	50,14	-9,86
Яйцо	20,00	11,33	5,53	23,00		3,00	2,73	2,00	103,49		11,21	162,30	16,23	-3,77
Молоко и кисломолочные продукты	100,00	100,00	147,25	81,90	134,00	120,00		137,14	134,20	153,36	20,00	1027,85	102,78	2,78
Творог полужирный	35,00	124,67	29,64				91,83				113,14	359,27	35,93	0,93
Сметана 30% жирности	10,00	5,33	7,37	17,00		5,00	27,11	17,20		6,00	10,00	95,02	9,50	-0,50
Сыр	10,00	15,00		15,00	15,00			15,00	15,00	15,00	15,00	105,00	10,5	0,50
Масло сливочное	25,00	23,93	12,00	16,67	38,56	13,46	14,91	36,23	36,33	27,05	31,59	250,74	25,07	0,07
Маргарин	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	200,00	20,00	0,00
Масло растительное	10,00	5,00	19,60	18,23	5,00	14,40	14,75	5,00	13,33	6,00	5,00	106,31	10,63	0,63
Соль	7,00	6,82	7,09	6,62	6,49	7,32	6,79	6,82	8,06	6,59	7,36	69,69	7	0,00
Специи	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	1,5	0,00
Фрукты свежие или сок	60,00		75,00	44,44		44,44	97,86		102,00	38,33	200,00	602,08	60,21	0,21
Фрукты сухие	10,00	20,41		22,83	30,41					20,00		93,65	7,36	-0,64

В салатах из сырых овощей используются овощи нового урожая после 1 марта

ПРИЛОЖЕНИЕ КДВУХНЕДЕЛЬНОМУ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №4»

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

СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Сборник технических нормативов.., под редакцией В. Т. Лапшиной, М., 2011