

Директор МБОУ СОШ №4



Директор ООО ПКП "Перевал"



Сержантов О.Б.

20 г.

(с учетом сезонности: весна)

школьных завтраков для организации питания учащихся 12 лет и старше
не относящихся к льготным категориям
в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
1 день															
Завтрак															
Возрастная категория 12 лет и старше															
Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2 %)	200/10		7,62	8,3	49,1	309,25	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30		7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№248	Булочка "Чайная" с творогом	70		7,00	9,00	75,00	258,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200		2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				28,81	28,18	178,95	940,75	0,23	0,36	17,50	2,86	301,30	67,85	437,48	3,63

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
2 день															
Завтрак															
Возрастная категория 12 лет и старше															
Табл	Огурцы свежие порциями	80		1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
№566	Макароны отварные с маслом	180		6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06
№841	Котлета мясная	100/5		11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200/7		0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				23,20	29,66	97,44	671,06	0,98	0,17	34,03	1,46	288,96	54,16	261,16	2,56

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
3 день															
Завтрак															
		Возрастная категория 12 лет и старше													
№ 960	Капуста тушенная	180		5,00	9,00	34,00	170,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5		11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№327	Булочка "Творожная"	70		9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,9	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40		2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
Итого :				28,67	21,85	129,65	749,53	0,08	0,20	22,08	3,36	332,08	41,99	468,83	3,17

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
4 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 620	Запеканка из творога	170		16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл	Молоко сгущенное	10		2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
№ 1204	Чай с сахаром илимоном	200/7		0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				22,70	23,00	86,75	581,20	0,25	0,43	15,55	3,55	380,40	90,10	548,48	4,47

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
5 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
Контр.пр.	Салат "Сезонный"	80		0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 669	Котлеты рыбные	100/5		13,51	5,65	16,45	181,50	0,00	0,05	0,40	1,63	63,62	25,24	170,3	0,160
№ 946	Пюре картофельное	180		3,84	8,16	26,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30		1,41	0,21	14,94	64,20	0,04	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
Итого :				23,41	18,35	102,42	693,80	0,17	0,36	20,39	3,27	275,50	80,98	383,24	3,03

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
6 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
№ 61	Салат свекла с сыром	100		3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5		11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№935	Рис припущенный	180		3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№ 1029	Соус томатный	50		1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,83	4,25	8,36	0,19
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				23,36	28,01	95,85	802,12	0,23	0,34	20,58	4,43	362,34	72,60	469,08	4,43

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
7 день															
Завтрак															
Возрастная категория 12 лет и старше															
Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл. слив. (молоко 3,2 %)	200/10		9	11,36	45,63	289,02	0,15	0,29	13,41	1,89	97,6	43,30	210,1	2,79
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30		7,89	7,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200		4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				25,59	24,64	104,28	700,52	0,28	0,39	20,80	2,56	283,92	90,13	498,82	4,55

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
8 день															
Завтрак		Возрастная категория 12 лет и старше													
№ 498	Котлеты рубленые из птицы	80		8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50		1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	180		10,44	9,36	51,12	334,80	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	72,86	0,67
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,02	7,50	0,00	65,25	11,40	53,24	0,89
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,000	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
Итого :				20,79	17,95	80,31	683,95	0,38	0,10	19,00	1,67	236,10	55,73	280,29	3,01

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
9 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл. слив.	200/10		8,16	12,8	38,15	221,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100		7,17	8,50	60,67	348,33	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Табл.	Иогурт	125		1,10	5,12	18,56	213,50								
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200		2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				22,50	23,00	95,75	1051,48	0,15	0,32	15,03	2,62	111,22	50,11	256,75	2,31

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 620	Запеканка из творога	170		16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл	Молоко сгущенное	10		2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200		0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40		2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
Итого :				21,44	22,88	88,43	558,00	0,23	0,41	23,80	3,45	362,28	81,50	509,45	3,62

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
11 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 161	Салат "Винегрет"	100		2,11	10,24	10,15	141,00	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	180		15,19	14,99	42,42	333,75	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42
№327	Булочка "Творожная"	80		7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,190	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,2
Контр.пр	Напиток из ягод	200		0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :				28,92	26,21	167,21	919,53	0,31	0,60	6,83	3,59	250,57	89,05	568,45	4,21

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Цена	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)							
								A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
12 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№715	Колбасное изделие отварное	80		10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	180		7,38	11,16	45,90	200,40	0,00	0,09	0,00	0,28	39,6	4,32	158,2	0,31
№ 1203	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	20		0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
Итого :				23,13	24,99	101,74	650,50	0,12	0,31	0,15	1,65	189,08	39,81	552,84	2,25
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:															

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:

по категории 12 лет и старше

Соотношение белков, жиров и углеводов

24,3767 24,06 110,7317 750,2033 0,2833 0,3319 17,978 2,8726 281,15 67,834 436,239 3,4362