



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Кумарейская СОШ

/О.Ю. Москалева/

«31» августа 2023/2024 год

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей с сахарным диабетомс 12-18
летобучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18лет

Наименование сборника рецептов:Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания.

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008 год.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.

День 1

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Б.пода	Вес б.пода	Вес б.пода	Вес б.пода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Т.К.№11.1а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с молоком без сахара	200.00	200.00	200.00	1.60	1.60	3.40	26.00
Т.К.№6.1 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша пшеничная молочная жидкая	200.00	200.00	200.00	7.10	7.20	27.80	220.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	40.00	3.15	0.40	19.31	93.20
	Хлеб ржаной	70.00	70.00	70.00	4.62	0.84	23.38	121.31
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	100	0.44	0.44	10.78	49.50
	Итого завтрак:		610.00	610.00	15.31	8.88	81.27	484.01
	Обед							
Т.К.№1.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп картофельный с горохом	250.00	250.00	250.00	6.10	3.90	24.10	156.00
Т.К.№8.12 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Винегрет овощной с растительным маслом	70	70	70	1.10	5.00	6.20	81.00
Т.К.№7.6 картошка блед диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного питания 2008	Сложный овощной гарнир(картофель, капуста тушёная)	220.00	220.00	220.00	5.60	7.90	29.20	215.00
Т.К.№3.1а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Рыба (горбуша) припущенная	120	120	120	24.5	7.8	0	168
Т.К.№11.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из свежих яблок	200	200	200	0.18	0.20	9.40	17.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
	Хлеб ржаной	60.00	60.00	60.00	4.04	0.72	20.04	103.98
	Итого обед:		970.00	970.00	45.46	26.02	113.08	857.88
	Итого за день:		1580.00	1580.00	60.77	34.90	194.35	1341.89

День 2
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Б.пола	Вес б.пола	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К.№1 Пв приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп молочный с крупой гречневой	250	250	4.1	4.7	18.6	135
Т.К.№110а приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с лимоном без сахара	200.00	200.00	0.00	0.00	0.20	2.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	0.50	0.06	3.07	14.88
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70.00	70.00	4.62	0.84	23.38	121.31
	Итого завтрак:		560.00	9.22	5.60	45.25	273.19
	Обед						
Т.К.№14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	250	2.2	3.6	11.5	88
Т.К.№68 а приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Макаронный изделия отварные	190	190.00	6.98	4.20	44.50	247.00
Т.К.№26 приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Биточки мясные паровые	105.00	105.00	16.30	15.90	8.70	244.00
Т.К.№816 приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70.00	70.00	2.00	6.10	4.20	57.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	3.94	0.50	24.14	116.90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	4.04	0.72	20.04	103.98
Т.К.№114 приказ департамента здравоохранения г. Москвы №653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Отвар шиповника	200	200	0.70	0.30	9.70	57.00
	Итого обед:		925.00	36.16	31.32	122.78	913.88
	Итого за день:		1485.00	45.38	36.92	168.03	1187.07

День 3
Сезон Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
Т.К. №7/4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического питания"	Завтрак								
	Овощи в молочном соусе	220.00	220.00	6.00	21.90			165.00	
Т.К. №11/9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического питания"	Чай с заменителем сахара	200.00	200.00	0.00	15.00			57.00	
	Сыр (порциями)	20.00	20.00	4.64	5.9	0		72	
Т.К. № 7 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.И. Мельникова и В.А. Тухватова - М. Деловые 2016 -19с.	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	3.15	19.31	0.40		93.20	
	Хлеб ржаной	70.00	70.00	4.62	23.38	0.84		121.31	
	Итого завтрак:		550.00	18.11	79.59	13.14		508.51	
	Обед								
Т.К. №12 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического питания"	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	250	1.7	8.3	4.2		79	
	Шлов из риса с отварным мясом	250.00	250.00	20.30	48.50	23.10		488.00	
Т.К. №16а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического питания"	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200.00	200.00	0.00	15.40	0.00		60.00	
	Икра свекольная	60.00	60.00	1.00	5.70	5.10		73.00	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	3.94	24.14	0.50		116.90	
	Хлеб ржаной	60.00	60.00	4.04	20.04	0.72		103.98	
	Итого обед:		620.00	29.28	113.78	29.42		841.88	
	Итого за день:		1170.00	47.39	193.37	42.56		1350.39	

75.00 | 175.00

День 4
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 49 Сборник рецептов на периодич. для питания детей в дошкольн. образовательн. организациях / Под ред. М.П. Монтянова и В.А. Тухельна - М. ДеЛи плюс. 2016. - 330 с.	Молоко кипяченое	200.00	200.00	6	5	10	133.3
Т.К. № 64 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Каша гречневая молочная жидкая	200	200	7.6	7.2	30.3	216
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0.44	0.44	10.78	49.50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70.00	70.00	4.62	0.84	23.38	121.31
	Итого завтрак:		570.00	18.66	13.48	74.46	520.11
	Обед						
Т.К. № 13 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	1.90	3.40	12.50	89.00
Т.К. № 8 Под приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Салат из белокачанной капусты	75.00	75.00	1.70	9.10	4.80	108.00
Т.К. № 2 14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Куры отварные	110.00	110.00	20.40	20.60	0.00	267.00
Т.К. № 7 15 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Пюре картофельное с морковью	180.00	180.00	3.50	5.60	27.50	175.00
Т.К. № 11 66 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического лечебного и профилактического питания"	Компот из сухофруктов курага без сахара	200.00	200.00	0.00	0.00	15.40	60.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	4.04	0.72	20.04	103.98
	Итого обед:		925.00	35.48	39.92	104.38	919.88
	Итого за день:		1495.00	54.14	53.40	178.84	1439.99

Дев. 5
Сезон Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Г.К.85.46 пряник «Полосатый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Два тиража Суфле творожное парочное без сахара	200	200	32,00	8,00	14,50	261,17
Г.К.81.11.14 пряник «Золотистый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Чай с молоком без сахара	200,00	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Пром. выпуск	Пирог из яблок с сахаром и корицей	100	100	0,8	0,2	7,5	3,8
	Итого два тиража:		570,00	39,02	10,64	48,78	446,48
	Обсд.						
Г.К.84.20 пряник «Полосатый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Пирог из кабачков	70,00	70,00	0,60	2,80	3,80	47,00
Г.К.84.10 пряник «Полосатый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Сладкий кофе с орехами	250,00	250,00	6,10	3,90	24,10	156,00
Г.К.89.50 пряник «Золотистый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	180	3,8	11,4	26,3	220
Г.К.85.15 пряник «Белый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Суфле из отварной курицы	115,00	115,00	19,10	21,70	5,00	291,00
Г.К.81.11.14 пряник «Золотистый» проектное задание, Москва №653-01 11.09.2017 "О соответствии рецептуры и организации технологического процесса и предельных значений питательных веществ"	Отвар картофельный	200	200	0,70	0,30	9,70	57,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	102,98
	Итого обсд:		925,00	38,28	41,32	113,08	991,88
	Итого в кув:		1495,00	77,30	51,96	161,86	1438,36

День 6
Сезон Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
ГК №11к приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп молочный с крупой гречневой	250	250	4.1	4.7	18.6	135
ГК №11.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	чай с лимонном без сахара	200.00	200.00	0.00	0.00	0.20	2.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	3.15	0.40	19.31	93.20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70.00	70.00	4.62	0.84	23.38	121.31
	Итого завтрак:		560.00	11.87	5.94	61.49	351.51
Обед							
ГК №8 от приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Салат из свежлы яблок, термеллиа с растительным маслом	70.00	70.00	1.10	4.80	11.50	94.00
ГК №1.2а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Шн из свежей капусты вегетарианские	250.00	250.00	1.70	4.20	8.30	79.00
ГК №2.17 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Клеши мясные паровые	100.00	100.00	20.30	17.70	6.10	264.00
ГК №7.11 картотека обед диетического (лечебного и профилактического) питания	Морковь, тушеная с зеленым горошком	180	180	3.2	2.3	12.3	84
ГК №11.6а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Комлот из смеси сухофруктов без сахара	200.00	200.00	0.00	0.00	15.40	60.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	4.04	0.72	20.04	103.98
	Итого обед:		910.00	34.28	30.22	97.78	801.88
	Итого за день:		1470.00	46.15	36.16	159.27	1153.39

День 7
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Г.К.№11 9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Завтрак Чай с заменителем сахара	200 00	0 00	0 00	15 00	57 00	
Г.К.№12 2 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Омлет натуральный запеченный	70 00	7 40	8 50	1 50	112 00	
Г.К.№8 10 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70 00	2 00	6 10	4 20	57 00	
Пром. выпуск	Яблоко	100	0 44	0 44	10 78	49 50	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40 00	3 15	0 40	19 31	93 20	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70 00	4 62	0 84	23 38	121 31	
	Итого завтрак:		17 61	16 28	59 17	433 01	
	Обед						
Г.К.№8 12 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1 10	5 00	6 20	81 00	
Г.К.№13 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1 90	3 40	12 50	89 00	
Г.К.№5 6 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Биточки мясные паровые	105 00	16 30	15 90	8 70	244 00	
Г.К.№14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша гречневая рассыпчатая	180 00	6 48	4 01	30 70	177 90	
Г.К.№15 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из сухофруктов чернослив без сахара	200 00	0 00	0 00	15 40	60 00	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30 00	3 94	0 50	24 14	116 90	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60 00	4 04	0 72	20 04	103 98	
	Итого обед:		33 76	29 53	117 68	872 78	
	Итого за день:		51 37	45 81	176 85	1305 79	

День 8
Сезон: Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептура, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Т.К. № 6.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Завтрак						
	Каша пшеничная молотая жидкая	200,00	200,00	7,10	7,20	27,80	220,00
	Чай с молоком без сахара	200,00	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00
Т.К. № 11 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Т.К. № 4.1 приказ департамента диетического (целебного и профилактического) питания	Ужин вареное	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого завтрак:	Обед	550,00	550,00	21,57	14,64	74,19	523,51
Т.К. № 1.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	250	2,2	3,6	11,5	88
Т.К. № 1.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	100	100	17,70	5,30	4,60	140,00
Т.К. № 7.3 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Пюре картофельное	200	200	4,4	5,80	30,30	197,00
Т.К. № 8.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Икра свеколочная	60,00	60,00	1,00	5,10	5,70	73,00
Т.К. № 11.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (целебного и профилактического) питания"	Компот из свежих яблок	200	200	0,18	0,20	9,40	17,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
Итого обед:	Итого за день:	920,00	1470,00	33,46	55,03	105,68	735,88
						179,87	1259,39

День 9
Сезон Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К.№5 4б приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суфле творожное паровое без сахара	200	200	32.00	8.00	14.50	261.17
Т.К.№11 10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с лимонном без сахара	200.00	200.00	0.00	0.00	0.20	2.00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70.00	70.00	4.62	0.84	23.38	121.31
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие(мандарин)	100	100	0.8	0.2	7.5	38
	Итого завтрак:		570.00	37.42	9.04	45.58	422.48
	Обед						
Т.К.№1 16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп картофельный с горохом	250.00	250.00	6.10	3.90	24.10	156.00
Т.К.№ 8 10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Салат из белокачанной капусты	75.00	75.00	1.70	9.10	4.80	108.00
Т.К.№ 2 10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Плов из риса с отварным мясом	250.00	250.00	20.30	23.10	48.50	488.00
Т.К.№1 14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Отвар шиповника	200	200	0.70	0.30	9.70	57.00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30.00	50.00	3.94	0.50	24.14	116.90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60.00	60.00	4.04	0.72	20.04	103.98
	Итого обед:		885.00	36.78	37.62	131.28	1029.88
	Итого за день:		1455.00	74.20	46.66	176.86	1452.36

75.00

175.00

День 10
Сезон Осень-Зима
12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Г.К.№1159 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Г.К.№7 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Г.К.№7 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Завтрак	200,00	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
Г.К.№1160 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Г.К.№7 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Овощи в молочном соусе	220,00	220,00	5,70	6,00	21,90	165,00
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,41	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		590,00	10,76	7,28	71,06	392,81
	Обед						
Г.К.№124 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Г.К.№7 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Щи из свежей капусты и сметаной	250,00	250,00	1,70	4,20	8,30	79,00
Г.К.№125 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Нера из кашачков	70,00	70,00	0,60	2,80	3,80	47,00
Г.К.№126 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	180	3,8	11,4	20,3	220
Г.К.№127 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Куры отварные	110,00	110,00	20,40	20,60	0,00	267,00
Г.К.№128 "Привал" департамента архитектуры г. Москва № 653 от 11.09.2017 г.О согласована вышестоящей организацией вместе с технологическим и инженерно-техническим отделами Пром. выпуск	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		920,00	34,48	40,22	97,98	893,88
	Итого за день:		1510,00	45,24	47,50	169,04	1286,69

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18-22,5	18,4-23	18,4-23	76,6-95,75	76,6-95,75	544-680	544-680
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	199.55	19.96	104.92	10.49	640.84	64.08	4355.62	435.56
НОРМА обедаы 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обедаы 30-35%</i>	357.42	35.74	326.81	32.68	1117.50	111.75	8859.70	885.97
Итого 10 дней норма завтраки, обедаы 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1632	1360-1632
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обедаы 50-60%</i>	556.97	55.70	431.73	43.17	1758.34	175.83	13215.32	1321.53

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каши, или овощное или мясное.	200.00	250.00	220.00	200	200	250	140.00	200.00	200	220.00
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	70	70.00	60.00	75.00	70.00	70.00	70	60.00	75.00	70.00
Первое блюдо	250.00	250.00	250	250	250.00	250.00	250	250.00	250.00	250.00
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	120.00	105.00	75	110	180	100	105.00	100	75	110.00
Гарнир	220.00	190.00	175	180.00	180	180	180.00	200	175	180
Гретье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200.00	200.00	200.00	200.00	200	200.00	200	200	200.00	200.00
Фрукты	100.00	0.00	0.00	100	100	0	100	0	100	100

Среднее за 10 дней		норма
2080	208	200-250
690	69	100-150
2500	250	250-300
1080	108	100-120
1860	186	180-230
2000	200	180-200
600	60	100

Суммарные объемы блюд по приемам
пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед
1 день	610	970
2 день	560	925
3 день	550	620.00
4 день	570.00	925
5 день	570	925
6 день	560	910
7 день	550	915
8 день	550	920
9 день	570	885
10 день	590	920
Норма	550	800
Фактически е среднее значение за 10 дней	568	891.5

	завтрак	завтрак	завт рак 20- 25 %
Нормативное значение при 50-60%калорийности	20-25	20-25	544-680
(2-х разовое питание) (%)			
Фактическое значение (%) за 10 дней	4481.61	448.16	448.16

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)
Нормативное значение при 50-60%	45-54	45-54	46-55,2
Фактическое значение (%) за 10 дней	556.97	55.70	431.73

обед	обед	обед 30- 35%
30-35	30-35	816-952
8971.82	897.18	897.18

Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1632
43.17	1758.34	175.83	13215.32

Калорийность (Ккал)
1360-1632
1321.53