



Анадырский муниципальный район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

689534, ЧАО, Анадырский район, с. Ваеги, тел/факс: 8 (42732) 98 – 2-09, 8 (42732) 98 – 2-06

ИНН: 8701003847; ОГРН 1048700602565

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Чукотскому АО
по Анадырскому району
Е.В. Дедюлина
« 25 » *сентября* 2023 год.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Центр образования с. Ваеги»
В.В. Клементьев
« 14 » *сентября* 2023 год.

Примерное типовое сбалансированное меню летнего оздоровительного учреждения МБОУ «Центр образования с. Ваеги» для обучающихся возрастных групп 7-11 лет и 12 лет и старше, с учетом сбалансированного соотношения основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), норм калорийности, микро- и макронутриентов.

**Примерное типовое меню ЛОУ
и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 7-11 Чукотка**

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
219,1	Сырники из творога	160	20,06	15,66	12,52	275,28	0,08	0,3	0,5	60	2,92	169,56	243,9	29,64	0,8
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	0,16	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
341	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,78	0,17	20,06	89,43	0,03	0,03	52,17		0,17	29,96	20	11,3	0,3
Итого за Завтрак			33,96	24,73	80,14	764,87						363,44	523,7	101,94	4,64
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,53	7,46	2,88	89,38	0,02	0,09	21,35	30	2,9	46,29	57,52	12,83	1,13
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,5	3,68	18,33	117,08	0,13	0,08	22,93	5	1,3	27,45	75,75	30,55	1,18
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	120	17,74	32,27	17,17	233,45	0,13	0,2	1,88	82,04	3,67	52,12	177,86	29,06	1,75
331	Соус сметанный с томатом	50	0,92	1,93	3,59	35,89	0,02	0,02	1,35	12,5	0,14	12,9	15,44	5,08	0,21
315	Овощи отварные с маслом	210	2,94	5,54	15,37	126,06	0,13	0,17	11,07	29,4	0,97	61,53	123,94	84,11	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	21,34	86,38			1,4		0,02	2,84	1,54	1,26	0,36
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			32,72	51,82	113,35	860,55						225,66	545,32	194,2	8,41
Полдник															
412	Пицца школьная, 1 вариант	50	3,47	5,24	0,98	65,83	0,04	0,05	5,18	17,63	0,26	82,61	67,29	10,39	0,41
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,38	9,55	40,76	291,49						291,29	220,47	43,81	3,66
Итого за день			75,06	86,1	234,25	1 916,91						880,39	1 289,49	339,95	16,71

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
106,1	Тефтели из оленины	110	16,17	9,02	5,39	193,6	0,03	0,11	1,54	0,06	0,07	36,74	22,21	31,68	3,16
202	Макаронные изделия отварные	220	8,62	1,23	52,67	256,41	0,2	0,07			13,86	19,25	89,32	34,65	1,94
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23			2,8		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			27,74	11,95	96,09	632,95						89,1	162,2	88,15	8,01
Обед															
41	Салат "Степной" из различных овощей	100	1,49	10,19	8	130,44	0,07	0,05	9,8		4,58	19,34	47,01	20,89	0,69
113	Суп-лапша домашняя	250	0,3	5,78	63,55	107,4			1,78	5	2,25	14,25	10,55	2,6	0,15
233,01	Треска, запеченная под молочным соусом 233.01	230	21,29	11,99	0,16	193,76	0,1	0,13	1,25	78,53	1,25	99,26	298,67	40,09	0,69
133	Кукуруза отварная (3 вариант)	30	3	2,13	17,43	100,75	0,11	0,04		3,87	0,39	10,1	87,68	30,19	1,08
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,1	0,03	20,45	83,93			1,2		0,12	5,36	9,25	2,1	0,13
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			31,82	30,95	141,85	776,84						169,69	542,08	125,53	4,87
Полдник															
3	Изделия хлебобулочные слоеные (Конвертик с повидлом, Слойка свердловская)	50	3,3	4,1	28,35	163,5	0,04	0,01			1,2	5,5	25	4,5	0,4
9	Мармелад жележный	20	0,02		15,88	64,2						0,8	0,2	0,4	0,08
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,26	2,44	24,74	134,2	0,02	0,1	0,46	11,5	0,06	126,8	91,6	13,6	0,08
Итого за Полдник			6,58	6,54	68,97	361,9						133,1	116,8	18,5	0,56
Итого за день			66,14	49,44	306,91	1 771,69						391,89	821,08	232,18	13,44

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
175,01	Каша "Дружба" с маслом	210	6,15	11,22	33,81	261,64	0,13	0,18	1,3	60	0,21	128,83	158,27	36,77	0,79
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
378	Чай с молоком или сливками	200	1,35	1,49	16,11	83,58	0,02	0,07	0,6	9,3		56,23	41,86	6,51	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1,2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			17,47	32,01	83,68	703,42						367,56	371,93	84,23	4,05
Обед															
64	Салат из моркови и кураги с йогуртом	150	3,41	1,1	21,48	112,82	0,09	0,15	5,61	6	1,05	82,76	100,77	54,72	1,13
68	Борщ с мясом 68 Д	250	2,61	6,05	15,07	125,93	0,09	0,08	30,48	5	2,46	48,68	73,16	34,21	1,4
48	Жаркое по-домашнему (из оленины)	250	20	14,3	32	307	0,14	0,02	25,65		3,2	42,8	302	55,01	4,54
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
342	Компот из замороженных плодов	200	0,34	0,14	14,82	68,3	0,02	0,04	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,34
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			32,63	22,5	118,79	790,56						209,97	583,5	181,15	9,82
Полдник															
483,02	Ватрушка сдобная с творогом ПП	50	5,25	4,55	20,1	146	0,07	0,03			1,8	11	42,5	16	0,8
326	Соус молочный (для подачи к блюдам)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
Итого за Полдник			7,3	7,49	26,58	282,22						49,34	100,99	32,71	1,59
Итого за день			57,4	62	229,05	1 776,2						626,87	1 056,42	298,09	15,46

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
211	Омлет с сыром	120	15,6	22,66	2,16	276,14	0,08	0,46	0,5	289,2	0,66	243,36	309,6	21,8	2,18
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,68	2,5	24,38	135,64	0,02	0,08	0,38	9,5	0,06	125,68	113,22	29,92	0,96
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
341	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,78	0,17	20,06	89,43	0,03	0,03	52,17		0,17	29,96	20	11,3	0,3
Итого за Завтрак			22,71	41,12	59,91	707,12						417,66	486,95	75	4,1
Обед															
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,85	0,03	0,05	7,72		3,05	41,67	48,54	24,98	1,42
99	Суп из овощей	250	1	3	5,64	53,88	0,04	0,03	10,64	2,5	1,18	17,75	28,09	11,24	0,43
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	200	13,68	8,28	17,08	193,96	0,09	0,2	1,73	116,67	0,77	117,47	206,64	27	1,67
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	40,67	284,78	0,31	0,15		40	0,67	16,6	214,58	142	4,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,3	0,01	0,03	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,33
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			31,25	27,96	124	877,33						221,17	588,47	236,58	10,76
Полдник															
511,1	Бисквит пр/пр (порционное)	25	8,25	2,13	2	60,5	0,03	0,02			0,93	6,5	21		0,35
	Зефир	20	0,96	0,48	3,1	20,71	0,01	0,02	0,2	3		22,27	15,3	2,58	0,03
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			13,56	6,36	11,4	162,21						214,77	174,3	23,58	0,53
Итого за день			67,52	75,44	195,31	1 746,66						853,6	1 249,72	335,16	15,39

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	210	5,98	3,64	53,23	270,36	0,08	0,17	1,3	20	0,18	124	156	36	0,59
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
15	Сыр (порциями)	15	3,08	3,45	0,38	45	0,01	0,06	0,09	22,5	0,06	105	105	4,95	0,12
430,09	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07		15,19	62,23			2,8			3,24	1,53	0,84	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,94	11,89	102,3	603,59						409,94	428,33	82,74	3,93
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками и черносливом	100	1,08	0,18	8,62	41,99	0,05	0,06	6,25		0,35	24,28	44	30,75	1,08
95	Рассольник домашний	250	2,38	6,1	65,1	125,95	0,1	0,08	26,28	5	2,38	39,95	69,63	28,75	1,13
80	Горбуша тушеная с овощами	200	32,6	21,2	15	358	0,04	0,24	11,6		4,74	115,88	40	86,62	5,44
312	Пюре картофельное	210	4,56	7,06	30,85	205,74	0,23	0,19	36,33	35,7	0,25	57,52	134,69	45,72	1,66
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			47,65	35,52	157,14	995,99						267,16	413,59	235,15	12,24
Полдник															
483,1	Сдоба с корицей, ПП	50	3,75	4	28,25	165	0,07	0,03			1,8	11	42,5	16	0,8
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,66	8,31	68,03	390,66						219,68	195,68	49,42	4,05
Итого за день			75,25	55,72	327,47	1 990,24						896,78	1 037,6	367,31	20,22

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами с соусом	250	26,28	30,91	33,46	370,53	0,29	0,31	35,9	16,91	4,74	43,51	340,35	71,63	5,01
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
331	Соус, сметанный с томатом	25	0,46	0,97	1,79	17,95	0,01	0,01	0,68	6,25	0,07	6,45	7,72	2,54	0,1
378	Чай с молоком или сливками	200	1,35	1,49	16,11	83,58	0,02	0,07	0,6	9,3		56,23	41,86	6,51	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			31,89	34,2	81,23	617,26						138,29	448,33	107,08	8,38
Обед															
28	Салат "Весна"	100	1,78	5,8	2,47	69,43	0,03	0,08	15,85	15	2,58	49,32	45,9	19,14	0,83
87	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,05	5,95	9,53	100,93	0,08	0,05	32,3	5	2,38	45,88	52,53	23	0,85
255	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	200	73,56	55,92	19,64	276	0,48	1,98	2,72	1 060	3,26	337,16	1 130,14	131,52	11,76
143	Рагу из овощей	210	3,2	15,64	17,94	206,5	0,14	0,12	40,4	40	3,92	57,28	90,44	40,96	1,48
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			87,62	84,29	87,15	917,17						519,17	1 444,28	257,93	17,85
Полдник															
219,1	Сырники из творога	160	20,06	15,66	12,52	275,28	0,08	0,3	0,5	60	2,92	169,56	243,9	29,64	0,8
326	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			25,46	22,25	22,4	400,5						386,9	408,39	55,35	1,04
Итого за день			144,97	140,74	190,78	1 934,93						1 044,36	2 301	420,36	27,27

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	210	9,05	6,25	50,42	294,84	0,29	0,21	1,3	20	0,85	152,48	264,5	72	2,1
15	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0,25	30		0,04	0,06	15	0,04	70	70	3,3	0,08
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
430,09	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07		15,19	62,23			2,8			3,24	1,53	0,84	0,09
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			13,98	24,71	88,22	635,78						253,48	378,56	92,92	4,95
Обед															
63	Салат из моркови с курагой	150	2,34	0,17	22,28	102,27	0,09	0,12	7,41		1,11	54,14	91,73	63,8	1,32
87	Суп с рыбными консервами	250	2,09	2,77	16,86	84,53	0,1	0,07	15,54	13,33	0,2	14,8	62,16	25,67	0,86
	Гуляш из оленины	120	15,3	9,6	6,15	195,15	0,02	0,02	3,23		2,15	24,15	150	26,7	3,18
	Картофель отварной с маслом	190	3,8	7,32	30,5	203,32	0,21	0,15	37,28	36,2	0,27	20,81	110,81	42,86	1,71
350	Кисель из плодов или ягод свежих (Клюква)	200	0,12	0,04	28,52	116,7			3		0,2	7,4	9,9	3	0,18
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			29,29	20,73	136,57	862,53						142,68	513,52	191,69	9,38
Полдник															
3	Изделия хлебобулочные слоеные (Конвертик с повидлом, Слойка свердловская)	50	3,3	4,1	28,35	163,5	0,04	0,01			1,2	5,5	25	4,5	0,4
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,21	8,41	68,13	389,16						214,18	178,18	37,92	3,65
Итого за день			51,48	53,85	292,92	1 887,47						610,34	1 070,26	322,53	17,98

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220	Сырники из творога и картофеля	170	14,44	12,81	18,17	248,39	0,12	0,23	9,29	42,73	3,03	115,17	190,52	31,35	1,04
330	Соус сметанный	25	0,37	0,97	1,5	16,3	0,01	0,01	0,03	6,25	0,05	5,95	5,97	1,39	0,05
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1,2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,33	35,48	58,45	657,89						391,12	428,29	82,94	4,33
Обед															
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,05	6,13	2,17	68,06	0,03	0,05	11,55		2,98	43,99	36,74	23,96	0,57
100	Суп картофельный со щавелем	250	2,43	6,2	15,75	129,33	0,18	0,1	31,68	5	2,93	35,55	85,4	47,53	1,5
270	Биточки из говядины	110	10,03	6,15	18,37	168,95	0,12	0,22	0,34	49,28	0,83	50,42	220,73	35,75	3,17
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	40,67	284,78	0,31	0,15		40	0,67	16,6	214,58	142	4,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,3	0,01	0,03	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,33
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			28,91	29,09	126,44	891,73						175,39	652,42	282,25	12,58
Полдник															
222	Пудинг из творога (запеченный)	50	5,33	2,49	23,75	122,75	0,05	0,16	0,4	39	0,18	134,6	147,39	19,72	0,52
326	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			10,73	9,08	33,63	247,97						351,94	311,88	45,43	0,76
Итого за день			63,97	73,65	218,52	1 797,59						918,45	1 392,59	410,62	17,67

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	210	5,98	3,64	53,23	270,36	0,08	0,17	1,3	20	0,18	124	156	36	0,59
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
382	Какао с молоком	180	3,49	3,42	22,55	136,22	0,04	0,14	1,17	18	0,02	113,15	104,58	27,9	0,94
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,53	27,22	102,52	740,29						417,41	423,11	99,43	4,34
Обед															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	85,53	0,02	0,03	27,3		2,38	49,03	27,81	14,76	0,6
84,01	Борщ сибирский со сметаной	250	2,15	5,9	11,97	110,52	0,05	0,05	22,6	5	2,45	49,75	52,5	25,1	1,17
295,1	Котлеты из птицы	120	17,89	17,94	14,26	290,27	0,11	0,18	1,78	71,88	0,8	45,94	180,77	27,02	1,94
145	Картофель, тушеный с луком	190	3,34	4,43	26,03	157,32	0,19	0,11	31,92		5,23	25,84	103,82	37,66	1,58
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			31,61	34,29	95,16	896,2						198,94	485,82	146,2	8,12
Полдник															
	Булочка ванильная.	50	4,14	4,31	29,46	120,5	0,07	0,03		135,69	1,86	4,55	38,8	6,3	0,53
507,1	Пастила	15	0,72	0,36	2,33	15,53		0,02	0,15	2,25		16,7	11,48	1,94	0,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
Итого за Полдник			5,86	4,77	34,69	228,03						28,25	82,28	20,24	1,26
Итого за день			56	66,28	232,37	1 864,52						644,6	991,21	265,87	13,72

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
211	Омлет с сыром	120	15,6	22,66	2,16	276,14	0,08	0,46	0,5	289,2	0,66	243,36	309,6	21,8	2,18
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
376	Чай с сахаром	200			13,93	55,67						0,42			0,05
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			20,4	23,59	48,86	569,01						282,88	400	60,2	6,11
Обед															
	Салат из овощей с морской капустой	100	1,47	5,24	9,83	93	0,07	0,04	16		2,29	16,33	41,87	15,95	0,65
96	Рассольник ленинградский	250	2,43	6,13	17,1	84,05	0,1	0,08	16,78	5	2,4	30,7	76,68	26,85	1,05
237	Зразы рыбные рубленные с маслом	200	23,6	36,86	29,14	358,83	0,22	0,25	4,92	118,15	11,26	105,75	348,22	59,2	2,15
139	Капуста тушеная	210	3,09	4,49	42,5	104,2	0,08	0,11	112,12		4,1	122,16	93,39	48,2	1,85
406	Напиток витаминизированный инстантный промышленного производства	200			18,6	74									
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			36,62	53,6	151,84	886,39						297,47	653,43	181,51	7,93
Полдник															
7	Круассан (в ассортименте)	70	4,62	5,74	39,69	148	0,06	0,01			1,68	7,7	35	6,3	0,56
6	Творожок, зерненный с фруктовым наполнителем пр/пр	100	13,2	8,53	16,7	170	0,05	0,19	0,31	37,5	1,83	105,98	152,44	18,53	0,5
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			22,17	18,02	62,69	399						299,68	325,44	45,83	1,21
Итого за день			79,19	95,21	263,39	1 854,4						880,03	1 378,87	287,54	15,25

**Примерное типовое меню ЛОУ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей 12 лет и старше Чукотка**

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
219,1	Сырники из творога	180	22,066	17,226	13,772	302,808	0,088	0,33	0,55	66	3,212	186,516	268,29	32,604	0,88
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	151,36	0,04	0,16	1,3	20	0,02	125,72	116,2	31	1,04
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
341	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,78	0,17	20,06	89,43	0,03	0,03	52,17		0,17	29,96	20	11,3	0,3
Итого за Завтрак			35,966	26,296	81,392	792,398						380,396	548,09	104,904	4,72
Обед															
30	Салат из редиса	110	2,783	8,206	3,168	98,318	0,022	0,099	23,485	33	3,19	50,919	63,272	14,113	1,243
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,5	3,68	18,33	117,08	0,13	0,08	22,93	5	1,3	27,45	75,75	30,55	1,18
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	130	19,514	35,497	18,887	256,795	0,143	0,22	2,068	90,244	4,037	57,332	195,646	31,966	1,925
331	Соус сметанный с томатом	50	0,92	1,93	3,59	35,89	0,02	0,02	1,35	12,5	0,14	12,9	15,44	5,08	0,21
315	Овощи отварные с маслом	230	3,234	6,094	16,907	138,666	0,143	0,187	12,177	32,34	1,067	67,683	136,334	92,521	1,705
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	21,34	86,38			1,4		0,02	2,84	1,54	1,26	0,36
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			35,041	56,347	116,892	905,439						241,654	581,252	206,8	8,853
Полдник															
412	Пицца школьная, 1 вариант	50	3,47	5,24	0,98	65,83	0,04	0,05	5,18	17,63	0,26	82,61	67,29	10,39	0,41
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,38	9,55	40,76	291,49						291,29	220,47	43,81	3,66
Итого за день			79,387	92,193	239,044	1989,327						913,34	1349,812	355,514	17,233

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
106,1	Тефтели из оленины	120	17,787	9,922	5,929	212,96	0,033	0,121	1,694	0,066	0,077	40,414	24,431	34,848	3,476
202	Макаронные изделия отварные	240	9,482	1,353	57,937	282,051	0,22	0,077	0	0	15,246	21,175	98,252	38,115	2,134
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23			2,8		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Багон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			27,74	11,95	30,219	12,975	101,896	677,951						94,699	173,353
Обед															
41	Салат "Степной" из различных овощей	110	1,639	11,209	8,8	143,484	0,077	0,055	10,78	0	5,038	21,274	51,711	22,979	0,759
113	Суп-лапша домашняя	270	0,33	6,358	69,905	118,14	0	0	1,958	5,5	2,475	15,675	11,605	2,86	0,165
233,01	Треска, запеченная под молочным соусом 233.01	250	23,419	13,189	0,176	213,136	0,11	0,143	1,375	86,383	1,375	109,186	328,537	44,099	0,759
133	Кукуруза отварная (3 вариант)	30	3	2,13	17,43	100,75	0,11	0,04		3,87	0,39	10,1	87,68	30,19	1,08
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,1	0,03	20,45	83,93			1,2		0,12	5,36	9,25	2,1	0,13
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			31,82	30,95	34,128	33,746	149,021	820						182,975	577,703
Полдник															
3	Изделия хлебобулочные слоеные (Конвертик с повидлом, Слойка свердловская)	50	3,3	4,1	28,35	163,5	0,04	0,01			1,2	5,5	25	4,5	0,4
9	Мармелад желевый	20	0,02		15,88	64,2						0,8	0,2	0,4	0,08
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,26	2,44	24,74	134,2	0,02	0,1	0,46	11,5	0,06	126,8	91,6	13,6	0,08
Итого за Полдник			6,58	6,54	68,97	361,9						133,1	116,8	18,5	0,56
Итого за день			70,927	53,261	319,887	1859,851						410,774	867,856	245,171	14,103

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
175,01	Каша "Дружба" с маслом	230	6,765	12,342	37,191	287,804	0,143	0,198	1,43	66	0,231	141,713	174,097	40,447	0,869
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
378	Чай с молоком или сливками	200	1,35	1,49	16,11	83,58	0,02	0,07	0,6	9,3		56,23	41,86	6,51	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1,2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,085	33,132	87,061	729,584						380,443	387,757	87,907	4,129
Обед															
64	Салат из моркови и кураги с йогуртом	160	3,751	1,21	23,628	124,102	0,099	0,165	6,171	6,6	1,155	91,036	110,847	60,192	1,243
68	Борщ с мясом 68 Д	270	2,871	6,655	16,577	138,523	0,099	0,088	33,528	5,5	2,706	53,548	80,476	37,631	1,54
48	Жаркое по-домашнему (из оленины)	270	22	15,73	35,2	337,7	0,154	0,022	28,215	0	3,52	47,08	332,2	60,511	4,994
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
342	Компот из замороженных плодов	200	0,34	0,14	14,82	68,3	0,02	0,04	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,34
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			35,232	24,645	125,645	845,135						227,394	631,093	195,544	10,527
Полдник															
483,02	Ватрушка сдобная с творогом ПП	50	5,25	4,55	20,1	146	0,07	0,03			1,8	11	42,5	16	0,8
326	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
Итого за Полдник			7,3	7,49	26,58	282,22						49,34	100,99	32,71	1,59
Итого за день			60,617	65,267	239,286	1856,939						657,177	1119,84	316,161	16,246

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
211	Омлет с сыром	130	17,16	24,926	2,376	303,754	0,088	0,506	0,55	318,12	0,726	267,696	340,56	23,98	2,398
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,68	2,5	24,38	135,64	0,02	0,08	0,38	9,5	0,06	125,68	113,22	29,92	0,96
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
341	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,78	0,17	20,06	89,43	0,03	0,03	52,17		0,17	29,96	20	11,3	0,3
Итого за Завтрак			22,71	41,12	59,91	707,12						417,66	486,95	75	4,1
Обед															
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	110	1,716	6,732	14,894	127,435	0,033	0,055	8,492	0	3,355	45,837	53,394	27,478	1,562
99	Суп из овощей	270	1,1	3,3	6,204	59,268	0,044	0,033	11,704	2,75	1,298	19,525	30,899	12,364	0,473
296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	220	15,048	9,108	18,788	213,356	0,099	0,22	1,903	128,337	0,847	129,217	227,304	29,7	1,837
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	40,67	284,78	0,31	0,15		40	0,67	16,6	214,58	142	4,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,3	0,01	0,03	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,33
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			32,874	29,7	127,626	913,699						238,859	616,797	242,902	11,112
Полдник															
511,1	Бисквит пр/пр (порционное)	25	8,25	2,13	2	60,5	0,03	0,02			0,93	6,5	21		0,35
	Зефир	20	0,96	0,48	3,1	20,71	0,01	0,02	0,2	3		22,27	15,3	2,58	0,03
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			13,56	6,36	11,4	162,21						214,77	174,3	23,58	0,53
Итого за день			69,144	77,18	198,936	1783,029						871,289	1278,047	341,482	15,742

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	230	6,578	4,004	58,553	297,396	0,088	0,187	1,43	22	0,198	136,4	171,6	39,6	0,649
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
15	Сыр (порциями)	15	3,08	3,45	0,38	45	0,01	0,06	0,09	22,5	0,06	105	105	4,95	0,12
430,09	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07		15,19	62,23			2,8			3,24	1,53	0,84	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			19,538	12,254	107,623	630,626						422,34	443,93	86,34	3,989
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками и черносливом	110	1,188	0,198	9,482	46,189	0,055	0,066	6,875	0	0,385	26,708	48,4	33,825	1,188
95	Рассольник домашний	270	2,618	6,71	71,61	138,545	0,11	0,088	28,908	5,5	2,618	43,945	76,593	31,625	1,243
80	Горбуша тушеная с овощами	220	35,86	23,32	16,5	393,8	0,044	0,264	12,76	0	5,214	127,468	44	95,282	5,984
312	Пюре картофельное	230	5,016	7,766	33,935	226,314	0,253	0,209	39,963	39,27	0,275	63,272	148,159	50,292	1,826
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			51,712	38,974	169,097	1069,158						290,923	442,422	254,334	13,171
Полдник															
483,1	Сдоба с корицей, ПП	50	3,75	4	28,25	165	0,07	0,03			1,8	11	42,5	16	0,8
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,66	8,31	68,03	390,66						219,68	195,68	49,42	4,05
Итого за день			79,91	59,538	344,75	2090,444						932,943	1082,032	390,094	21,21

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами с соусом	270	28,908	34,001	36,806	407,583	0,319	0,341	39,49	18,601	5,214	47,861	374,385	78,793	5,511
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
331	Соус, сметанный с томатом	25	0,46	0,97	1,79	17,95	0,01	0,01	0,68	6,25	0,07	6,45	7,72	2,54	0,1
378	Чай с молоком или сливками	200	1,35	1,49	16,11	83,58	0,02	0,07	0,6	9,3		56,23	41,86	6,51	0,09
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			34,518	37,291	84,576	654,313						142,641	482,365	114,243	8,881
Обед															
28	Салат "Весна"	100	1,78	5,8	2,47	69,43	0,03	0,08	15,85	15	2,58	49,32	45,9	19,14	0,83
87	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	270	2,255	6,545	10,483	111,023	0,088	0,055	35,53	5,5	2,618	50,468	57,783	25,3	0,935
255	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	220	80,916	61,512	21,604	303,6	0,528	2,178	2,992	1166	3,586	370,876	1243,154	144,672	12,936
143	Рагу из овощей	230	3,52	17,204	19,734	227,15	0,154	0,132	44,44	44	4,312	63,008	99,484	45,056	1,628
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			95,501	92,041	91,861	975,513						563,202	1571,591	277,478	19,259
Полдник															
219,1	Сырники из творога	170	22,066	17,226	13,772	302,808	0,088	0,33	0,55	66	3,212	186,516	268,29	32,604	0,88
326	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			27,466	23,816	23,652	428,028						403,856	432,78	58,314	1,12
Итого за день			157,485	153,148	200,089	2057,854						1109,699	2486,736	450,035	29,26

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	230	9,955	6,875	55,462	324,324	0,319	0,231	1,43	22	0,935	167,728	290,95	79,2	2,31
15	Сыр (порциями)	10	2,05	2,3	0,25	30		0,04	0,06	15	0,04	70	70	3,3	0,08
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
430,09	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07		15,19	62,23			2,8			3,24	1,53	0,84	0,09
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,885	25,335	93,262	665,264						268,728	405,01	100,12	5,16
Обед															
63	Салат из моркови с курагой	160	2,574	0,187	24,508	112,497	0,099	0,132	8,151	0	1,221	59,554	100,903	70,18	1,452
87	Суп с рыбными консервами	270	2,299	3,047	18,546	92,983	0,11	0,077	17,094	14,663	0,22	16,28	68,376	28,237	0,946
	Гуляш из оленины	130	16,83	10,56	6,765	214,665	0,022	0,022	3,553	0	2,365	26,565	165	29,37	3,498
	Картофель отварной с маслом	210	4,18	8,052	33,55	223,652	0,231	0,165	41,008	39,82	0,297	22,891	121,891	47,146	1,881
350	Кисель из плодов или ягод свежих (Клюква)	200	0,12	0,04	28,52	116,7			3		0,2	7,4	9,9	3	0,18
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			31,643	22,716	144,149	921,057						154,07	554,99	207,593	10,087
Полдник															
3	Изделия хлебобулочные слоеные (Конвертик с повидлом, Слойка свердловская)	50	3,3	4,1	28,35	163,5	0,04	0,01			1,2	5,5	25	4,5	0,4
372	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	33,48	144,66	0,04	0,02	13,8		0,28	22,68	15,18	12,42	3,1
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,21	8,41	68,13	389,16						214,18	178,18	37,92	3,65
Итого за день			54,738	56,461	305,541	1975,481						636,978	1138,18	345,633	18,897

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220	Сырники из творога и картофеля	190	15,884	14,091	19,987	273,229	0,132	0,253	10,219	47,003	3,333	126,687	209,572	34,485	1,144
330	Соус сметанный	25	0,37	0,97	1,5	16,3	0,01	0,01	0,03	6,25	0,05	5,95	5,97	1,39	0,05
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	40		240	180	28	0,2
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1,2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			25,774	36,761	60,267	682,729						402,637	447,342	86,075	4,434
Обед															
18	Салат зеленый с огурцами	110	1,155	6,743	2,387	74,866	0,033	0,055	12,705	0	3,278	48,389	40,414	26,356	0,627
100	Суп картофельный со шавелем	270	2,673	6,82	17,325	142,263	0,198	0,11	34,848	5,5	3,223	39,105	93,94	52,283	1,65
270	Биточки из говядины	120	11,033	6,765	20,207	185,845	0,132	0,242	0,374	54,208	0,913	55,462	242,803	39,325	3,487
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	170	9,933	10,549	44,737	313,258	0,341	0,165	0	44	0,737	18,26	236,038	156,2	5,258
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	14,81	68,3	0,01	0,03	100		0,38	6,3	1,7	1,7	0,33
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			31,164	31,897	134,136	956,842						190,046	708,165	307,174	13,582
Полдник															
222	Пудинг из творога (запеченный)	50	5,33	2,49	23,75	122,75	0,05	0,16	0,4	39	0,18	134,6	147,39	19,72	0,52
326	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,84	3,58	44,22	0,02	0,05	0,33	16	0,08	31,34	26,49	4,71	0,09
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			10,73	9,08	33,63	247,97						351,94	311,88	45,43	0,76
Итого за день			67,668	77,738	228,033	1887,541						944,623	1467,387	438,679	18,776

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	230	6,578	4,004	58,553	297,396	0,088	0,187	1,43	22	0,198	136,4	171,6	39,6	0,649
	Йогурт с фруктовыми добавками промышленного производства	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,25	0,75	25		152,5	120	18,75	0,13
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		80	0,2	4,8	6		0,04
382	Какао с молоком	180	3,49	3,42	22,55	136,22	0,04	0,14	1,17	18	0,02	113,15	104,58	27,9	0,94
	Батон	40	2,25	1,26	12,3	69,51	0,04	0,03		8	0,6	6,96	25,53	7,78	0,44
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			19,128	27,584	107,843	767,326						429,81	438,71	103,03	4,399
Обед															
47	Салат из квашеной капусты	110	1,749	5,599	8,514	94,083	0,022	0,033	30,03	0	2,618	53,933	30,591	16,236	0,66
84,01	Борщ сибирский со сметаной	270	2,365	6,49	13,167	121,572	0,055	0,055	24,86	5,5	2,695	54,725	57,75	27,61	1,287
295,1	Котлеты из птицы	130	19,679	19,734	15,686	319,297	0,121	0,198	1,958	79,068	0,88	50,534	198,847	29,722	2,134
145	Картофель, тушеный с луком	210	3,674	4,873	28,633	173,052	0,209	0,121	35,112	0	5,753	28,424	114,202	41,426	1,738
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03			0,59	10,35	39,15	14,85	0,9
Итого за Обед			34,107	37,626	101,16	960,564						215,996	522,31	156,654	8,649
Полдник															
	Булочка ванильная.	50	4,14	4,31	29,46	120,5	0,07	0,03		135,69	1,86	4,55	38,8	6,3	0,53
507,1	Пастила	15	0,72	0,36	2,33	15,53		0,02	0,15	2,25		16,7	11,48	1,94	0,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
Итого за Полдник			5,86	4,77	34,69	228,03						28,25	82,28	20,24	1,26
Итого за день			59,095	69,98	243,693	1955,92						674,056	1043,3	279,924	14,308

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
211	Омлет с сыром	130	17,16	24,926	2,376	303,754	0,088	0,506	0,55	318,12	0,726	267,696	340,56	23,98	2,398
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,1	2,9	92	0,03	0,03	10		0,4	7	32	12	0,7
376	Чай с сахаром	200			13,93	55,67						0,42			0,05
0,3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			21,96	25,856	49,076	596,624						307,216	430,96	62,38	6,328
Обед															
	Салат из овощей с морской капустой	110	1,617	5,764	10,813	102,3	0,077	0,044	17,6	0	2,519	17,963	46,057	17,545	0,715
96	Рассольник ленинградский	270	2,673	6,743	18,81	92,455	0,11	0,088	18,458	5,5	2,64	33,77	84,348	29,535	1,155
237	Зразы рыбные рубленные с маслом	220	25,96	40,546	32,054	394,713	0,242	0,275	5,412	129,965	12,386	116,325	383,042	65,12	2,365
139	Капуста тушеная	230	3,399	4,939	46,75	114,62	0,088	0,121	123,332	0	4,51	134,376	102,729	53,02	2,035
406	Напиток витаминизированный инстантный промышленного производства	200			18,6	74									
0,3	Хлеб ржаной	63	2,08	0,38	10,52	54,81	0,06	0,03			0,44	11,03	49,77	14,81	1,23
0,3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			39,679	58,872	161,697	950,398						324,964	709,446	196,53	8,5
Полдник															
7	Круассан (в ассортименте)	70	4,62	5,74	39,69	148	0,06	0,01			1,68	7,7	35	6,3	0,56
6	Творожок, зерненный с фруктовым наполнителем пр/пр	100	13,2	8,53	16,7	170	0,05	0,19	0,31	37,5	1,83	105,98	152,44	18,53	0,5
667	Кисломолочные напитки	200	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,2	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			22,17	18,02	62,69	399						299,68	325,44	45,83	1,21
Итого за день			83,809	102,748	273,463	1946,022						931,86	1465,846	304,74	16,038

Потребность в пищевых продуктах, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся учреждений 7-11 лет ЛОУ Чукотка

№	Наименования пищевой продукции	Среднесуточное количество продукции (в брутто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в нетто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднесуточное количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.
1	<i>Хлеб ржаной</i>	80	80	<i>235,28</i>	<i>235,28</i>	<i>141,2</i>	<i>141,2</i>	<i>3106,4</i>	<i>3106,4</i>	<i>34,876</i>	<i>34,876</i>
2	Хлеб пшеничный	150	150	<i>441,15</i>	<i>441,15</i>	<i>264,7</i>	<i>264,7</i>	<i>5823,4</i>	<i>5823,4</i>	<i>65,381</i>	<i>65,381</i>
3	Мука пшеничная	15	15	<i>44,115</i>	<i>44,115</i>	<i>26,5</i>	<i>26,5</i>	<i>583</i>	<i>583</i>	<i>6,55</i>	<i>6,55</i>
4	Крупы, бобовые	45	45	<i>132,345</i>	<i>132,345</i>	<i>79,4</i>	<i>79,4</i>	<i>1746,8</i>	<i>1746,8</i>	<i>19,61</i>	<i>19,61</i>
5	Макаронные изделия	15	15	<i>44,115</i>	<i>44,115</i>	<i>26,5</i>	<i>26,5</i>	<i>583</i>	<i>583</i>	<i>6,55</i>	<i>6,55</i>
6	Картофель	250	187	<i>735,25</i>	<i>549,967</i>	<i>441,2</i>	<i>330,0</i>	<i>9706,4</i>	<i>7260</i>	<i>108,98</i>	<i>81,51</i>
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. Томат-пюре и зелень, г	350	280	<i>1029,35</i>	<i>823,48</i>	<i>617,6</i>	<i>494,1</i>	<i>13587,2</i>	<i>10870,2</i>	<i>152,55</i>	<i>122,04</i>
8	Фрукты свежие	200	185	<i>588,2</i>	<i>544,085</i>	<i>352,9</i>	<i>326,5</i>	<i>7763,8</i>	<i>7183</i>	<i>87,17</i>	<i>80,65</i>
9	Сухофрукты	15	15	<i>44,115</i>	<i>44,115</i>	<i>26,5</i>	<i>26,5</i>	<i>583</i>	<i>583</i>	<i>6,55</i>	<i>6,55</i>
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200	<i>588,2</i>	<i>588,2</i>	<i>352,9</i>	<i>352,9</i>	<i>7763,8</i>	<i>7763,8</i>	<i>87,17</i>	<i>87,17</i>
11	Мясо 1-й категории	95	70	<i>279,395</i>	<i>205,87</i>	<i>167,6</i>	<i>123,5</i>	<i>3687,2</i>	<i>2717</i>	<i>41,40</i>	<i>30,50</i>

№	Наименования пищевой продукции	Среднесуточное количество продукции (в брутто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в нетто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднесуточное количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	30	88,23	88,23	52,9	52,9	1163,8	1163,8	13,07	13,07
13	Птица (цыплята бройлеры потрошенные 1-й кат.)	40	35	117,64	102,935	70,6	61,8	1553,2	1359,6	17,44	15,27
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленое	60	58	176,46	170,578	105,9	102,3	2329,8	2250,6	26,16	25,27
15	Молоко	300	300	882,3	882,3	529,4	529,4	11646,8	11646,8	130,76	130,76
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	150	441,15	441,15	264,7	264,7	5823,4	5823,4	65,38	65,38
17	Творог (5% - 9 % м.д.ж.)	50	50	147,05	147,05	88,2	88,2	1940,4	1940,4	21,79	21,79
18	Сыр	10	10	29,41	29,41	17,6	17,6	387,2	387,2	4,35	4,35
19	Сметана	10	10	29,41	29,41	17,6	17,6	387,2	387,2	4,35	4,35
20	Масло сливочное	30	30	88,23	88,23	52,9	52,9	1163,8	1163,8	13,07	13,07
21	Масло растительное	15	15	44,115	44,115	26,5	26,5	583	583	6,55	6,55
22	Яйцо, шт.(1шт)	1 шт.	40	2941 шт.	117,64	1764,6 шт.	70,6	38821,2 шт.	1553,2	435856,2 шт.	17,44
23	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд)	40	30	117,64	88,23	70,6	52,9	1553,2	1163,8	17,44	13,07

№	Наименования пищевой продукции	Среднесуточное количество продукции (в брутто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в нетто гр., мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 2941 ребенка)	Среднесуточное количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднесуточное количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941реб.	Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 2941 реб.
	и напитков)										
24	Кондитерские изделия	10	10	29,41	29,41	17,6	17,6	387,2	387,2	4,35	4,35
25	Чай	1	1	2,941	2,941	1,8	1,8	39,6	39,6	0,45	0,45
26	Какао-порошок	1	1	2,941	2,941	1,8	1,8	39,6	39,6	0,45	0,45
27	Кофейный напиток	2	2	5,882	5,882	3,5	3,5	77	77	0,87	0,87
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,2	0,5882	0,5882	0,4	0,4	8,8	8,8	0,1	0,1
29	Крахмал	3	3	8,823	8,823	5,3	5,3	116,6	116,6	1,31	1,31
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	8,823	8,823	5,3	5,3	116,6	116,6	1,31	1,31
31	Специи	2	2	5,882	5,882	3,5	3,5	77	77	0,87	0,87

Определена среднесуточная, месячная и годовая потребность продуктов на 1 для обучающихся 7-11 лет ЛОУ Чукотка

Потребность в пищевых продуктах, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся 12 лет и старше

№	Наименования пищевой продукции	<i>Среднесуточное количество продукции (в брутто гр, мл, на 1 ребенка в сутки</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в нетто гр, мл, на 1 ребенка в сутки</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 4237 детей</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 4237 детей</i>	<i>Количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей</i>	<i>Количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей</i>	<i>Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.</i>	<i>Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..</i>	<i>Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.</i>	<i>Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..</i>
1	Хлеб ржаной	120	120	508,44	508,44	305,1	305,1	6712,2	6712,2	75,36	75,36
2	Хлеб пшеничный	200	200	847,4	847,4	508,4	508,4	11184,8	11184,8	125,57	125,57
3	Мука пшеничная	20	20	84,74	84,74	50,8	50,8	1117,6	1117,6	12,55	12,55
4	Крупы, бобовые	50	50	211,85	211,85	127,1	127,1	2796,2	2796,2	31,4	31,4
5	Макаронные изделия	20	20	84,74	84,74	50,84	50,84	1118,5	1118,5	12,56	12,56
6	Картофель	250	187	1059,25	792,319	635,6	475,4	13983,2	10458,8	157	117,42
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. Томат-пюре и зелень, г	400	320	1694,8	1355,84	1016,88	813,50	22371,8	17897	251,17	200,93
8	Фрукты свежие	200	185	847,4	783,845	508,4	470,3	11184,8	10346,6	125,57	116,16
9	Сухофрукты	20	20	84,74	84,74	50,8	50,8	1117,6	1117,6	12,55	12,55
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200	847,4	847,4	508,4	508,4	11184,8	11184,8	125,57	125,57
11	Мясо 1-й категории	105,8	78	448,27	330,49	269	198,3	5918	4362,6	66,44	49,0

№	Наименования пищевой продукции	Среднесуточное количество продукции (в брутто гр, мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в нетто гр, мл, на 1 ребенка в сутки)	Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 4237 детей)	Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 4237 детей)	Количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей	Количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.	Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..	Среднегодовое (247 день) количество продукции питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.	Среднегодовое (247 день) количество продукции питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	40	169,48	169,48	101,7	101,7	2237,4	2237,4	25,12	25,12
13	Птица (цыплята бройлеры потрошенные 1-й кат.)	60,57	53	256,64	224,56	154	134,74	3388	2964,3	38,04	33,28
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленое	80	77	339	326,25	203,4	195,75	4474,8	4306,5	50,24	48,35
15	Молоко	350	350	1482,95	1482,95	889,8	889,8	19575,6	19575,6	220	220
16	Кисломолочная пищевая продукция	180	180	762,66	762,66	457,6	457,6	10067,2	10067,2	113,03	113,03
17	Творог (5% - 9 % м.д.ж.)	60	60	254,22	254,22	152,5	152,5	3355	3355	37,67	37,67
18	Сыр	15	15	63,555	63,555	38,1	38,1	838,2	838,2	9,41	9,
19	Сметана	10	10	42,37	42,37	25,4	25,4	558,8	558,8	6,27	6,27
20	Масло сливочное	35	35	148,295	148,295	89,0	89,0	1958	1958	22,0	22,0
21	Масло растительное	18	18	76,266	76,266	45,8	45,8	1007,6	1007,6	11,31	11,31
22	Яйцо, шт.(1шт)	1 шт.	40	4237 шт.	169,48	2542,2 шт.	101,7	55928,4 шт.	2237,4	627923,4 шт.	25,12
23	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков)	47	35	199,139	148,295	119,5	89,0	2629	1958	29,52	22,0
24	Кондитерские изделия	15	15	63,555	63,555	38,1	38,1	838,2	838,2	9,41	9,41
25	Чай	2	2	8,474	8,474	5,1	5,1	112,2	112,2	1,26	1,26

№	Наименования пищевой продукции	<i>Среднесуточное количество продукции (в брутто гр, мл, на 1 ребенка в сутки</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в нетто гр, мл, на 1 ребенка в сутки</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в брутто кг на 4237 детей</i>	<i>Среднесуточное количество продукции (в нетто кг на 4237 детей</i>	<i>Количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей</i>	<i>Количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 детей</i>	<i>Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в брутто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.</i>	<i>Ежемесячное (22 день) количество продуктов питания в нетто кг (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..</i>	<i>Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в брутто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237реб.</i>	<i>Среднегодовое (247 день) количество продуктов питания в нетто т (рацион Завтрак и Обед 60%) на 4237 реб..</i>
26	Какао-порошок	1,2	1,2	5,08	5,08	3,05	3,05	67,1	67,1	0,75	0,75
27	Кофейный напиток	2	2	8,474	8,474	5,1	5,1	112,2	112,2	1,26	1,26
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3	1,2711	1,2711	0,8	0,8	17,6	17,6	0,2	0,2
29	Крахмал	4	4	16,948	16,948	10,2	10,2	224,4	224,4	2,52	2,52
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	21,185	21,185	12,7	12,7	279,4	279,4	3,14	3,14
31	Специи	5	5	21,185	21,185	12,7	12,7	279,4	279,4	3,14	3,14

Определена среднесуточная, месячная и годовая потребность продуктов на 1 для обучающихся 12 лет и старше ЛОУ Чукотка