



Утверждено
Директор ИИИУ
А.А. Кондратьева



С.В. Семкина Р.В.

режим

Протокол по результатам анализа для организации питания учащихся (объемы за расчетные средние) в 11 лет и старше на 2020-2021 год

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
38	Ще из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,05	6,1	10,4	108	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
601	Грибы	100	20,45	21,95	20,7	153	41	17	156	2	0,04	0	6,14	3,2
203	Макаронные изделия с маслом	180	6,12	11	293,4	41	0,5	9	16	0,9	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	8	8	8	0,9	0	0	0,04	0
	Чай без сахара	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	35	4,05	0,7	12,8	61	143,5	74,8	432	5,2	0,04	0,26	0,02	24,2
	Итого		36,68	40,15	128,3	1014,4								

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,3	20	163	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
271	Колбасы "Дымчатая"	100	12,15	23,2	9,15	293,37	17,58	17,87	0,091	1,94	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассычкая	180	10,3	23,2	50,2	230	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
340	Каша из смеси пшеницы и овсянки	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
160	Каша из смеси пшеницы и овсянки	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
685	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Фрукты свежие/сок в натуральном виде/чай 200 мл	300												
	Итого		37,91	53,4	161,75	1149,47	174,53	248,47	556,001	14,61	0,3	1,11	6,7	28,42

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронами и капустой	250	2,9	5,5	21,3	120	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
243	Селедка отварная	100	10,4	20	0,8	226	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
340	Омлет из курицы	150	4,4	27,8	21	305	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	8	8	8	0,9	0	0	0,04	0
	Чай без сахара	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,2	0
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	9,4	1,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Кондитерское изделие		34,16	62,3	82,3	1171	170	108,8	484	7	0,05	0,35	5,76	10,8
	Итого													

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,3	20	163	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Грибы из свежих грибов	10	0,25	0,08	0,25	4,9	5,0	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
394	Колбаса ржаная из мяса	100	16,1	15,1	15,1	262	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,15	0
304	Рис отварной рассычатый	180	4,32	10,8	42,8	293,4	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
379	Кофеинат напиток с молоком	200	0,8	2,6	32,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		36,43	35,18	146,6	1085,9	157,8	108,47	490,56	5,15	0,02	0,276	2,48	6,81

Напитки 1 недели

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
71	Супчик свежий (супчик-похлебка)	60	0,57	0,06	2,04	11,2	3,5	11	476	0,5	0,03	0,05	0,02	18,1
76	Лепешка картофельная	250	3	4,5	20,1	135	39	72	799	1	0	0	1,1	75
243	Рисовый суп с овощами	100	9,56	1,26	3,97	65,6	12,88	10	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96	0
183	Каша гречневая с маслом	180	3,78	9,9	26,2	226,8	42	12	42	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	Каша из смеси сульфидов	200	0,6	0	31,4	134	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
60	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
35	Хлеб ржаной	35	9,42	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого	2427	16,62	124,91	765,1	183,88	98,8	921,25	4,74	3,78	0,43	4,28	95,6	

Пивежыльняк 2 недели

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,7	16,4	13,1	106,2	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
243	Гречка отварная	100	10,4	20	0,8	226	23	13	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронный суп с мясом	180	6,12	11	4,1	293,4	0,5	0	36	0,9	0	0,06	6,5	0,5
182	Каша из горохов или ячменя сульфидов (с капустой)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
60	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
35	Хлеб ржаной	35	9,42	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
30	Кондитерская изделия	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого	3668	59,8	59,8	127	1199,6	141,7	109,8	267	7,4	0,95	0,22	4,32	4,2

Вторник 2 недели

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	29	163	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	21,5	3,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
256	Мясной суп с картофелем	100	10,58	5,4	3,4	103,2	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
171	Каша гречневая рассычатая	180	10,3	8,3	50,2	320	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
60	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	2,2
	Итого	3669	20,78	20,78	144,5	916,7	162,1	230,57	687,56	13,57	0	1,136	8,26	40,36

Среда 2 недели

№ рецепта	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,3	120	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
390	Котлеты рыбные ледяные	100	12,3	15,2	14,82	214	45,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
312	Картофельные пюре	180	3,78	9,9	26,2	276,8	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
382	Сок фруктовый	200	0,1	0	21,2	88	3	30	36	1,4	0	0,04	0	8
366	Закуска из творога	80	11,12	7,68	18	200,56	195	33	0,5	1,4	0,05	0,01	0,6	0
15	Мороженое с сахаром	15	4,65	0,75	2,76	44,13	47,22	5,1	14,3	0,03	3,7	0,007	0,3	0,15
60	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	61	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого	4171	36,93	36,93	145,48	1125,49	407,2	173,38	435,12	7,59	3,76	6,4	3,96	21,75

Итого

№ рен	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
88	Шпик свиной (сало)	250,10	3,08	6,3	10,4	168	43	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
89	Печень говяжья	280	29,68	23,12	80,68	501,2	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
90	Козинак говяжий	200	4,19	3	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	21,3	141	24	6,6	22	0,3	0	0,01	0,3	0
	Дрожжи	35	2,3	0,42	11,2	61	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Коконтерекс в порошке	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,03	0,01	0,1	0
	Итого		46,18	45,82	137,68	1261,2	383	137,6	535	7,9	0,11	0,23	3,76	23,8

Итого за 2 недели

№ рен	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,4	0,03	0,01	0,02	18,1
86	Рисовый суп (суповый концентрат)	250	4,5	4,5	20,1	135	39	72	209	1,1	0	0,1	1,1	75
87	Рисовый суп (суповый концентрат)	280	19,3	12	33,6	324,1	48	66	156	3,2	0	0,2	5,7	13,6
88	Колбаса из свиной сало	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	25	6,6	22	0,3	0	0,01	0,3	0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,2	61	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		30,53	17,46	129,24	704,8	143	152	937	7,6	0,03	0,46	7,44	104,9

Средняя энергетическая ценность, ккал на 10 дней

1045,566