

Согласовано:  
 Директор: \_\_\_\_\_ (ИМНО расшифровка)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



| Метод для определения образовательных учреждений |  |              |              |                   |              |              |               |             |                                 |             |             |               |               |               |             |
|--|--|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Исчисление калорийности в 12 лет и старше        |  |              |              |                   |              |              |               |             |                                 |             |             |               |               |               |             |
| на 26.04.2024 года.                              |  |              |              |                   |              |              |               |             |                                 |             |             |               |               |               |             |
| № по СП  | Наименование блюда                             | Выход (г)    | Цена, руб.   | Плотность энергии |              |              |               |             | Витамины и минеральные вещества |             |             |               |               |               |             |
|  |  |              |              | БЖУ               | Белки        | Жиры         | Углеводы      | В1          | С                               | А           | Е           | Са            | Р             | Мg            | Fe          |
| 302  | Раисо-гречневая рассыпчатая с маслом           | 200          | 14,00        | 370,50            | 11,04        | 8,7          | 52,26         | 0,28        | 0                               | 0,03        | 0,80        | 20,00         | 278,56        | 184,24        | 8,19        |
| 15   | Суп картофельный                               | 75           | 11,1         | 80                | 5,71         | 5,95         | 0             | 0,01        | 0,17                            | 0,06        | 0,14        | 200           | 125           | 8,75          | 0,23        |
| 307  | Раисо с картошкой                              | 200          | 13,18        | 149               | 1,79         | 1,1          | 25,83         | 0,04        | 1,3                             | 0,05        | 0,01        | 126,12        | 116,2         | 11            | 0,98        |
| 318  | Макарон с соусом                               | 150          | 14           | 40                | 0,8          | 0,3          | 8,1           | 0,06        | 0                               | 0,01        | 0,1         | 24            | 12            | 1,1           | 0,1         |
|  | Каша овсяная                                   | 40           | 2,45         | 95,2              | 3,04         | 0,52         | 13,44         | 0,04        | 0                               | 0           | 0,04        | 4             | 20            | 1,4           | 0,46        |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>565</b>   | <b>38,78</b> | <b>728,11</b>     | <b>25,02</b> | <b>18,47</b> | <b>110,61</b> | <b>0,43</b> | <b>19,47</b>                    | <b>0,12</b> | <b>1,0</b>  | <b>408,19</b> | <b>560,78</b> | <b>243,59</b> | <b>7,06</b> |
| <b>Обед</b>                                      |  |              |              |                   |              |              |               |             |                                 |             |             |               |               |               |             |
| 32   | Салат из овощей отварной                       | 100          | 5            | 89,81             | 1,16         | 0,28         | 1,87          | 0,02        | 9,0                             | 10          | 3,70        | 95,10         | 45,02         | 30,9          | 1,13        |
| 96   | Рассольник Ленинградский со сметаной           | 255 (210/51) | 8,75         | 134,1             | 2,23         | 0,06         | 18,91         | 0,1         | 7,54                            | 0,28        | 2,41        | 71,4          | 74,03         | 26,25         | 0,47        |
| 220  | Пюре картофельное со сметаной                  | 10850/338    | 25,87        | 111,6             | 14,42        | 15,99        | 2,95          | 0,07        | 0,06                            | 0,01        | 0,97        | 16,90         | 9,99          | 1,01          | 0,25        |
| 311  | Пюре картофельное                              | 210          | 11,90        | 251,61            | 4,78         | 32,51        | 30,73         | 0,11        | 7,86                            | 0,18        | 0,13        | 57,94         | 120,30        | 42,55         | 1,52        |
| 342  | Домашняя сметана                               | 300          | 6,32         | 128,96            | 0,16         | 0,16         | 27,47         | 0,01        | 1,6                             | 0           | 0,08        | 4             | 1,1           | 0,8           | 0,4         |
|  | Каша овсяная                                   | 60           | 2,64         | 71,6              | 2,92         | 0,52         | 14,1          | 0,07        | 0                               | 0           | 0,06        | 14,8          | 71,2          | 22            | 0,28        |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>925</b>   | <b>48,94</b> | <b>775,53</b>     | <b>21,88</b> | <b>46,12</b> | <b>100,04</b> | <b>0,47</b> | <b>16,46</b>                    | <b>0,36</b> | <b>7,16</b> | <b>149,88</b> | <b>326,75</b> | <b>114,11</b> | <b>3,31</b> |
| <b>Итого</b>                                     |  |              |              |                   |              |              |               |             |                                 |             |             |               |               |               |             |
|  | Рассольник Ленинградский со сметаной и салатом | 255 (210/51) | 15,3         | 134,1             | 2,23         | 0,06         | 18,91         | 0,1         | 7,54                            | 0,28        | 2,41        | 71,4          | 74,03         | 26,25         | 0,47        |