

УП "СШ СПЕТРОПАВЛОВКА ШАНТЕРСКОГО М.О."



Примерное количество мяса для организации питания детей в ГБОУ "СШ СПЕТРОПАВЛОВКА ШАНТЕРСКОГО М.О."

Вид мяса группа
Свинина, свиной

Рационная карта

№ п/п	Продукты, наименование, бренд	Масса порции (гр.)	Пищевое волокно (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральный состав (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Полное меню																			
Полное меню																			
№ 80	Свинина, свиной, свиной	250	2,00	2,18	13,40	11,80	0,21	0,08	26,32	168,72	1,10	26,32	85,33	29,35	208,87	1,39	2,58	3,26	0,04
№ 43	Рис, длиннозерный, с оболочкой	150	3,44	1,6	12,74	186,87	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,43	87,83	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
№ 54 - 75 м	Курица, филе, с кожей	100	17,45	8,8	12,3	204,28	0,13	0,19	1,1	24,96	0,08	21,13	120,1	33,76	333,36	1,13	20,06	0,91	0,01
№ 709	Яйцо, куриное	40	6,1	5,52	0,34	75,36	0,04	0,22	0	124,8	1,06	26,4	92,16	3,36	67,2	1,2	14,74	9,6	0,02
№ 54 - 15 г	Пюре, картофельное	100	1,42	4,66	7,58	79,33	0,03	0,01	4,58	23,00	0	24,16	36,66	18,33	240,83	1,03	0,48	12,5	13,3
№ 15	Сыр, твердый, сорта в масле	20	4,18	5,32	0	65,52	0,01	0,06	0,13	91,84	0,17	158,4	90	6,3	15,84	0,18	2,62	1,62	0,01
№ 176	Чай, с сахаром	280	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,23	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
№ 176	Чай, с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,25	0,01
Итого за завтрак		910	37,82	31,34	96,29	837,48	0,52	0,62	36,23	833,32	2,48	288,08	596,33	124,8	960,65	7	48,88	31,62	13,14
Полное меню																			
Полное меню																			
№ 103	Свинина, свиной, свиной	250	5,07	7,74	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8	0	16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,37	0,04
№ 202	Борщ, свекольный, рассольный	150	6,31	5,3	28,52	168,96	0,22	0,1	0	12,8	0,03	10,96	189,53	100,04	180,22	5,36	2,87	1,65	0,01
№ 271	Картофель, отварной	90	13,16	12,67	11,68	213,13	0,33	0,53	3,2	212,4	0,02	25,3	145,53	26,04	262,7	1,61	10,21	4,82	0,06
№ 45	Салат из свежих овощей	100	1,19	6,13	5,54	74,27	0,02	0,05	26,52	241,73	0	32,21	24,55	13,86	196,84	0,44	0,18	2,33	0,01
№ 549	Компот из свежих яблок 200-10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2	0	6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	6,8	0
№ 549	Чай, с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,25	0,01
Итого за завтрак		840	28,93	30,35	96,06	776,49	0,72	0,29	45,50	682,73	0,05	99,64	423,22	170,41	1158,69	7,79	18,84	15,15	0,13
Полное меню																			
Полное меню																			
№ 99	Свинина, свиной, свиной	250	4,95	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	213,89	0,01	31,33	51,85	21,51	407,5	0,78	0,5	4,95	0,05
№ 128	Пюре, картофельное	150	5,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,12	40,8	101,1	35,11	829,65	1,51	0,66	3,8	0,05
№ 54 - 11 г	Рис, длиннозерный, с оболочкой	100	13,7	7,4	6,3	142,1	0,09	0,09	2,73	316	0,17	45	209	56	427	1,06	12,70	444	631
Прис	Овощи, замороженные	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8	0	14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	0
№ 11	Макароны, твердые	140	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,05	0,11	43,7	0,14	13,2	75	3,25	13,2	2,5	2,18	1,35	0,01
№ 176	Чай, с сахаром	280	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,23	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
№ 176	Чай, с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,25	0,01
Итого за завтрак		820	26,25	28,51	72,83	658,38	0,42	0,39	56,85	633,19	0,45	158,53	499,46	135,92	1819,11	12,01	18,03	162,07	6,014
Полное меню																			
Полное меню																			
№ 103	Свинина, свиной, свиной	250	8,24	4,95	19,28	154,28	0,26	0,3	12,09	211,26	0	32,89	107,32	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05
№ 54 - 22 м	Рис, длиннозерный, с оболочкой	200	17,42	5,83	14,06	181,16	0,11	0,09	9,43	216,66	0	26,6	160,83	72,5	615,83	1,28	14,16	35,83	130
Прис	Пюре, картофельное	60	0,9	2,53	4,17	46,8	0,04	0,02	7,42	10,1	0,01	14	18	10,5	136,03	0,46	0,21	8,25	6,15
№ 222	Пюре, картофельное	105	21,47	11,81	23,80	281,89	0,08	0,33	0,73	22,87	0,14	196,65	264,38	29,5	164,71	0,23	33,34	11,74	0,04
№ 176	Чай, с сахаром	280	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,23	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
№ 176	Чай, с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,25	0,01
Итого за завтрак		855	51,27	24,09	91,18	799,55	0,53	0,55	29,76	511,39	0,15	283,49	585,27	164,07	1521,84	6,49	53,65	61,21	138,35
Полное меню																			
Полное меню																			
№ 82	Борщ, свекольный, рассольный	260	2,05	6,7	13,24	122	0,06	0,07	19,99	221,22	0	45,31	85,72	24,64	367,21	1,13	0,66	6,44	0,03
№ 309	Макаронные изделия, отварные	150	5,57	4,78	15,29	286,1	0,09	0,03	0	29,5	0,05	11,94	44,87	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
№ 54 - 21 м	Овощи, замороженные	120	16,43	15,26	15,59	267,94	0,42	0,19	0,56	10,92	0	50,71	170,54	26,33	172,21	1,86	17,88	5,15	0,06
№ 309	Яйцо, куриное	40	6,16	1,53	0,34	75,36	0,04	0,22	0	124,8	1,06	26,4	92,16	3,36	67,2	1,2	14,74	9,6	0,02

№ 34 - 13.1	Склад из системы автоматизации	100	1.08	2.34	5.23	56.16	0.01	0.02	8.9	12.12	0	21.6	21.6	12.6	245.7	0.35	0.25	9.9	7.38
Прим	Всего	120	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	12	6.5	0	20.8	14.5	11.7	361.4	2.86	0.39	2.6	0.01
№ 376	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	10.05	41.42	0	0.01	0.1	0.5	0	5.25	8.24	4.4	25.1	0.85	0	0	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		1000	34.94	36.46	113.24	924.38	0.7	0.58	42.56	405.16	1.14	170.44	433.39	99.04	1438.32	9.73	31.36	35.77	7.52
Повышение																			
№ 34 - 13.2																			
№ 94	Суп картофельный с грибами	250	3.1	2.5	21.7	122	0.26	0.1	12.09	211.36	0	32.89	107.44	36.77	492.77	2.23	3.54	4.11	0.05
№ 302	Ваниль гречневая рассычатая	150	0.31	3.30	28.57	168.96	0.22	0.1	0	12.80	0.03	10.98	149.53	100.04	190.32	3.26	2.87	1.65	0.01
№ 371	Вешенки замороженные	90	13.16	12.67	11.68	215.15	0.33	0.15	3.2	212.4	0.02	25.3	145.53	36.08	262.7	1.61	10.31	4.82	0.06
Прим	Чай с сахаром	60	1	2.55	4.43	46.8	0.04	0.02	7.42	10.1	0.01	14	18	10.5	186.03	0.46	0.21	8.25	6.15
№ 15	Сыр пахта из сливок в упаковке	30	4.15	5.52	0	65.52	0.01	0.06	0.13	51.84	0.17	158.4	99	6.7	13.84	0.18	2.62	1.62	0.01
№ 376	Чай с сахаром 200/10	200	0.2	0.02	10.05	41.42	0	0.01	0.1	0.5	0	5.25	8.24	4.4	25.1	0.85	0	0	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		820	30.89	26.66	96.11	753.85	0.9	0.45	22.94	499	0.23	254.82	544.74	109.69	1509.96	9.13	21.65	21.73	6.29
Повышение																			
№ 34 - 13.3																			
№ 101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4.62	3.92	17.88	143.54	0.09	0.07	12.75	211.73	0	16.18	81.74	25.48	387.31	0.98	4.76	4.53	0.05
№ 128	Ваниль картофельная	150	3.42	7.8	23.82	179.64	0.18	0.14	28.26	55.8	0.13	40.8	101.1	35.11	825.65	1.71	0.66	4.8	0.05
№ 122	Курица филе в сыром виде	100	18.04	16.15	0.01	171.92	0.08	0.21	0.0	57.77	0.1	106.96	203.48	23.46	224.65	0.79	19.26	2.8	0.01
№ 45	Склад из безалкогольного напитка	100	1.19	6.12	3.51	74.27	0.02	0.05	26.52	241.73	0	32.23	24.83	13.86	196.54	0.44	0.11	2.33	0.01
№ 349	Каша из овсянки обезжиренная	200	0.16	0.16	43.9	58.7	0.01	0.01	4	2	0	6.7	4.4	7.6	111.5	0.01	0.12	0.8	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		840	30.47	30.47	79.63	722.07	0.42	0.49	72.13	569.03	0.23	216.85	441.57	107.11	1783.15	4.87	27.88	26.54	0.13
Повышение																			
№ 34 - 13.4																			
№ 30	Суп картофельный с гречневой	250	2	2.1	13.4	81	0.21	0.08	26.32	165.72	1.1	36.32	85.32	29.33	208.87	1.39	2.58	3.26	0.04
№ 309	Макаронные изделия спагетти	150	5.53	4.78	35.29	206.40	0.09	0.03	0	29.50	0.08	11.94	44.83	8.11	62.30	0.82	0.05	0.73	0.04
№ 34 - 13.5	Пельмени-сюрприз	100	13.32	15.18	14.87	258.42	0.36	0.16	4.44	251.76	0	33.85	168.78	30.20	314.36	1.24	10.38	5.78	0.07
№ 14 - 15.1	Пюре картофельное	60	0.85	2.4	4.55	47.6	0.02	0.01	2.75	13.8	0	14.5	22	11.0	141.5	0.62	0.20	7.5	8
№ 122	Пюре картофельное	100	25.76	13.75	37.7	335.27	0.1	0.29	0.88	87.44	0.17	235.06	317.86	35.16	192.65	0.80	10.25	14.99	0.05
Прим	Сыр фрисковый	200	0.2	0.02	10.05	41.42	0	0.02	0.3	0.8	0	5.25	8.24	4.4	25.1	0.85	0	0	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		980	52.81	38.45	125.56	1069.11	0.82	0.69	81.69	552.02	1.35	335.04	673.03	174.02	989.99	6.71	55.95	32.66	8.18
Повышение																			
№ 34 - 13.5																			
№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5.07	7.78	18.69	165.41	0.1	0.07	11.78	213.8	0	16.45	72.91	21.23	366.13	1.03	3.08	4.27	0.04
№ 45	Рис пропаренный с соусом	150	3.44	4.6	32.74	186.57	0.06	0.04	4	429.5	0.08	18.42	87.85	31.30	172.25	0.98	0.11	2.45	0.04
№ 334	Боккон райнз ледяной	90	13.72	7.66	7.29	153.58	0.11	0.18	2.47	512.2	0.5	57.82	109.05	30.75	383.09	1.21	15.4	105.66	0.5
№ 67	Виноград замороженный	100	1.81	3.02	9.74	92.15	0.07	0.05	12.18	320.53	0	29.66	54.34	34.9	374.34	1.06	0.52	4.85	0.02
№ 376	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	10.05	41.42	0	0.04	0.1	0.5	0	5.25	8.24	4.4	25.1	0.85	0	0	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		830	27.28	25.4	98.49	753.13	0.38	0.36	30.53	1476.83	0.58	135.6	468.39	138.16	1267.11	5.32	27.49	118.51	0.61
Повышение																			
№ 34 - 13.6																			
№ 259	Пюре картофельное	250	2.4	6.43	16.53	133.33	0.08	0.07	6.93	130	0	26.25	51.63	24.75	418.76	0.89	0.27	4.72	0.03
№ 259	Жир сливочный несоленый	230	25.22	8.26	30.34	304.91	0.32	0.35	37.9	19.04	0	52.45	516.73	69.33	1319.29	2.67	25.83	9.5	0.06
№ 45	Склад из безалкогольного напитка	80	0.93	4.88	2.83	99.42	0.02	0.04	21.2	193.09	0	25.77	19.83	11.08	157.47	0.35	0.14	1.86	0.01
№ 349	Каша из овсянки с изюмом	200	0.39	0.35	17.59	71.25	0.02	0.02	0.6	0	0	24.3	21.9	15.75	9.3	0.51	0	0	0
	Учеб. материал	40	3.64	0.25	19.68	94	0.04	0.01	0	0	0	8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01
Итого из Запроса:		800	32.5	19.94	87.17	665.61	0.48	0.49	66.63	142.13	0	116.77	435.54	126.51	1933.02	4.86	28.66	17.36	0.11