

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СПШ №1

Звездина Н.М. Звездина

« 01 » сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.В. Шепеленко

« 01 » сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2022-2023 уч. год
(для возрастных групп 7-11 лет)

Меню разработано на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва, 2017г, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, Москва, 1996 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жи- ры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-ый день														
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/200	1,6	0,8	4,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
15/2017	Сыр	1/30	7,8	8,04	0	105,9	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая мо- лочная из риса и пшена с маслом	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
383/2017	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,5	3,38	22,56	134,5	0,03	0,55	9,5	0,04	128,0	117,9	18	0,64
ТТК	Булочка пшенич- ная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113- 163-10 686317- 05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,026	0	0,0007	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого		25,26	25,47	89,01	725,38	0,274	2,44	119,3	0,347	672,7	420,34	273,0	2,7

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,04	6,16	8,03	95,53	0,06	14,61	0	0,8	47,28	47,04	21,24	0,79
289/2017	Рагу из птицы	75/50	24,5	6,54	3,63	170,72	0,082	0	32	0,34	19,2	21,2	168	1,24
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,33	5,25	39,28	229,89	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1086317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		40,54	19,07	107,55	763,58	0,314	24,21	32,03	2,47	116,16	116,27	321,75	7,54
	Полдник													
ТТК	Кекс «Изи Вива-кейк»	1/50	2,82	8,5	22,43	227,57	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	11,6	46,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,82	8,5	34,03	273,57	0,036	4	2,5	1,033	21,5	11	36,5	3,3
	Итого за день		68,63	56,04	230,59	1762,54	0,624	30,65	153,83	3,85	810,36	547,61	631,25	13,54

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(Г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
295/2017	Котлета, рублен- ная из птицы	75/25	16,49	6,43	11,24	168,8	0,05	0,52	45,7	1,8	27,77	48,7	10,4	0,71
304/2017	Рис отварной	1/180	4,33	6,46	43,67	250,08	0,14 4	0	48,0	0,84	16,8	90	273, 6	1,8
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшенич- ная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,026	0	0,000 7	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Фрукт по сезону	1/230	3,45	1,15	48,3	221	0,09	23	0	2	18,4	2,07	96,6	1,4
	Итого		29,89	14,87	148,37	850,69	0,38	29,12	93,7	5,63	91,33	172,7	446,2	6,09

	Обед													
	Овощная закуска	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,09	4,22	17,54	129,3	0,216	5,83	0	1,224	38,79 6	34,34	103,2	2,044
394/1996	Жаркое по - домаш- нему	1/200	11,95	12,84	22,45	247,87	0,18	7,73	0	0,08	40,8	52,45	285,9 1	4,29
349/2017	Компот из смеси су- хофруктов	1/200	0,38	0	30,7	124	0,08	3,63	0	0,46	162,4	87,3	117, 2	3,49
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		25,15	18,19	112,58	710,51	0,69	44,06	125,3 6	6,99	323,6	232,8	604,4	9,95
	Полдник													
408/2017	Пирог слоеный с творогом	1/70	6,96	10,98	22,15	217,32	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,05	11,18	37,15	277,79	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		62,09	44,24	298,1	1838,99	1,14	46,84	173,7	10,8	763,45	295,93	1077,1	15,46

Неделя: первая

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

[illegible]

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5,45	2,38	18,21	115,75	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
234/2017	Котлеты рыбные	75/25	15,19	9,71	13,58	202,19	0,04	0	10	2,7	64	32	172	1,2
494/1996	Сложный гарнир	1/180	3,79	5,38	20,57	145,44	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109,7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,98	0,06	29,24	121,36	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
223/2017	Яйцо вареное	1/40	4,76	4,04	0,24	56,6	0,018	0	2,8	0,85	7,7	6	23,5	0,7
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10 686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		37,48	22,6	122,37	842,14	0,38	24,5	4,001	2,48	93,26	186,0 7	426,2	9,5
	Полдник													
406/2017	Пирог с ягодами, яблоками	1/75	3,57	3,72	32,7	178,65	0,043	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		3,66	3,74	47,7	239,23	0,043 2	0,001	87,36	0,432	26,4	11,28	37,76	0,801
	Итого за день		79,59	43,53	225,16	1610,43	0,803	53,62	185,0 6	8,542	211,0	370,0 5	910,1 6	16,4

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (Г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жи- ры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/200	1,6	0,8	4,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
211/2017	Омлет с сыром	1/80	10,61	11,49	1,32	151,49	0,12	1,0	0,4	2,4	201,6 4	26,6	306	2,64
173/2017	Каша вязкая молоч- ная пшенная с мас- лом	200/10	9,78	13,19	43,19	330,95	0,084	0,952	45,44	0,017 7	0,9	110,1	22,11	0,54
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113- 163- 10686317	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,026	0	0,000 7	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
380/2017	Кофейный напиток с молоком сгу- щенным	1/200	3,12	2,48	11,84	82,09	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,5 8	5,62	0,04
	Итого		29,89	28,65	88,73	769,92	0,35	2,78	48,35	2,75	415,2	310,2	401,5	4,3

	Обед													
	Закуска овощная	1/70	0	4,9	4,9	63	0,014	7,84	0	0,98	10,5	19,6	11,9	0,5
82/2017	Борщ с капу- стой, картофе- лем, сметаной	240/10	1,74	4,97	11,28	96,33	0,156	10,3	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
278/2017	Тефтели с со- усом	60/40	8,98	11,59	12,24	185,78	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпча- тая гречневая	1/180	9,78	6,97	43	273,93	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТУ9113- 163-106 86317 -05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,0015 4	0,57 4	0,91	12,278	35,392	1,019 2
ТТК	Булочка пше- ничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
	Итого		27,42	29,42	125,45	871,96	0,857	101,2	10,02	8,19	181,52	210,7	630,56	8,03
	Полдник													
648/1996	Напиток из яблок и вишни	1/200	0,18	0,1	26,26	106,58	0	0	0	0	11	3	1	0,3
410/2017	Ватрушка с по- видлом	1/75	4,1	4,2	45,88	237,73	0,07	0,15	0	0	13,34	8,91	27,24	0,91
	Итого		4,28	4,3	72,14	344,31	0,07	0,15	0	0	24,34	11,91	28,24	1,21
	Итого за день		61,59	62,37	286,32	1986,19	1,28	106,23	88,02	11,64	285,74	360,5	1190,46	17,01

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe
5-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезон- ные	1/60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
268/2017	Шницель из го- вядины	75/25	14,03	13,33	13,05	223,49	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
312/2017	Картофельное пюре	1/180	3,69	5,95	23,98	163,64	0,144	19,39	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пше- ничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	0,98	0,06	29,24	121,36	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2,43	13,5	24,9	232,96	0,0432	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
	Итого		26,48	33,59	120,55	887,3	0,464	27,9	175,36	4,18	269,4	243,0	593,4	7,6

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами	1/250	4,99	5,95	7,35	102,7	0,216	11,52	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
265/2017	Плов	1/200	17,48	17,07	37,94	368,09	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
	Нектар	1/200	0,00	0,0	11,6	46,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		29,78	24,05	97,42	717,59	0,495	24,37	0,0015	8,7	118,0	139,8	471,0	10,1
	Полдник													
406/2017	Слойка дрожжевая со сгущённым молоком	1/70	5,46	6,03	36,79	223,51	0,328	0,3	12	11,06	99,1	35,2	128,7	1,46
	Нектар	1/200	0,00	0,0	11,6	46,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		5,46	6,03	48,39	269,51	0,348	4,3	12	11,26	111,1	43,2	142,7	4,26
Итого за день			61,72	63,67	266,36	1874,4	1,287	52,57	187,36	23,94	498,5	424,0	1201,1	19,96

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
	Завтрак													
	Продукт йогурт- ный	1/200	1,6	0,8	4,5	68,0	0,034	1,035	23	0	139,15	17,25	108,1	0,115
15/2017	Сыр	1/30	7,8	8,04	0	105,9	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая мо- лочная из риса и пшена с маслом	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
380/2017	Кофейный напй- ток с молоком сгущенным	1/200	3,12	2,48	11,84	82,09	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
ТТК	Булочка пше- ничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 16 3-1068 6317 -05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		24,88	24,57	78,29	672,97	0,26	2,25	130,3	0,467	584,9	245,2	365	2,41

	Обед													
ТТК	Закуска овощная	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
82/2017	Борщ с капустой, картофелем	1/250	1,56	3,8	11,4	85,89	0,156	10,7	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
268/2017	Шницель из говядины с соусом	75/25	14,03	13,33	13,05	223,49	0,01	0	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,33	5,25	39,28	229,89	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		29,65	23,51	129,62	844,6	0,418	203	20,025	5,144	167	111,6	475,24	7,98
	Полдник													
ТТК	Бантук слоеный	1/50	2,92	9,54	23,13	192,18	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,92	9,54	47,13	288,18	0,036	4	2,5	1,033	21,5	13	36,5	3,3
	Итого за день		57,45	57,62	255,04	1805,75	0,881	231,6	22,55	9,511	292,5	191,7	897,84	15,8

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/Но рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
289/2017	Рагу из птицы	75/50	24,5	6,54	3,63	170,72	0,08	0	30,0	2	38	24	180	1,9
304/2017	Рис отварной	1/180	4,33	6,46	43,67	250,08	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
348/2017	Компот из пло- дов (ягод) су- шеных	1/200	0,98	0,06	29,24	121,36	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пше- ничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163-1068 6317 -05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/100	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		36,08	14,05	117,02	743,55	0,427	3	80,5	4,08	234,98	222,7	649,66	7,868

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
96/2017	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,2	4,01	15,41	106,21	0,092	8,09	0	0,97	41,4	29,9	50,87	0,92
256/2017	Мясо тушеное	60/50	17,76	17,71	4,49	239,41	0,01	0,18	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
143/2017	Рагу из овощей	1/180	2,38	6,32	13,61	120,5	0,1	21,44	78,8	0	63,7	27,87	77,14	1,03
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пше- ничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113- 163- 1068	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		29,62	29,09	97,97	762,96	0,351	29,71	88,8	4,34	185,6	112,0	373,7	5,22
	Полдник													
164/2000	Пирог Домашний с маком	1/65	5,21	11,76	30,51	248,85	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
383/2017	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,5	3,38	22,56	134,5	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		8,71	15,14	53,07	383,35	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		74,41	58,28	268,06	1889,86	12,8	77,1	238,82	8,0	261,9	281,3	731,8	18,15

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
	Завтрак													
269/2017	Биточки из говя- дины	75/25	14,03	13,33	13,05	223,49	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
309/2017	Макаронные изделия отвар- ные	1/180	6,33	5,25	39,28	229,89	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,94 8	1,008
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	12	6	8	0,8
тпк	Булочка пше- ничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ту9113- 163- 10686317 - 05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/230	3,45	1,15	48,3	221	0,09	23	0	2	18,4	2,07	96,6	1,4
	Итого		28,77	20,44	143,51	872,35	0,53	28,6	0,025	3,534	106,0	69,1	392,1	6,52

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,09	4,22	17,82	119,3	0,216	5,83	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
284/2017	Запеканка картофельная с мясом	1/200	17,44	18,28	24,31	323,9	0,2	10,6	180	2,2	39,4	61,6	286,6	3,8
646/1996	Напиток фруктовый +С	1/200	0,1	0,1	26,18	105,88	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,39 2	1,019 2
	Итого		29,91	23,65	108,77	749,92	0,576	22,03	180,0	4,7	113,2	138,2	495,98	8,77
	Полдник													
406/2017	Пирог с капустой, мясом	1/70	5,35	5,67	23,77	166,91	0,195	0,455	19,5	1,755	18,265	11,57	87,75	1,17
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,09	0,02	15,0	60,58	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		5,44	5,69	38,77	227,49	0,195	0,455	19,5	1,755	30,265	17,57	95,75	1,97
	Итого за день		64,12	49,78	291,05	1849,76	0,911	23,445	314,1	8,355	508,11	202,47	975,03	39,22

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5,45	2,38	18,21	115,75	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
260/2017	Гуляш	50/50	14,19	14,81	4,3	200,12	0,06	0	0	0,5	19	18	172	2,3
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	9,87	6,97	43	273,93	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
377/2017	Чай с лимоном	200/10	0,18	0,03	15,3	62,26	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		37	25,22	121,34	852,86	0,514	7,18	4,004	2,12	91,88	181,2	525,3	9,23
	Полдник													
ТТК	Кекс «Изи Вива-кейк»	1/50	2,82	8,5	22,43	177,57	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,82	8,5	46,43	273,57	0,036	4	2,5	1,033	21,5	11	36,5	3,3
	Итого за день		83,11	64,21	247,62	1894,61	0,79	9,43	136,8	3,42	696,28	437,4	920,8	12,94

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/Но рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
250/2017	Бефстроганов из мяса	50/50	15,12	19,33	6,89	254,91	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
312/2017	Картофельное пюре	1/180	3,69	5,95	23,98	163,64	0,24	19,39	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
тк	Булочка пше- ничная	1/37,5	3,53	0,5	20,19	99,49	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163- 10686317 - 05	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,9	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		23,68	25,97	82,75	651,94	12,367	47,39	150,02	2,634	51,656	146,15	286,95	11,72

	Обед													
71/2017	Овощи сезон- ные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	3,36	0	0,42	4,5	8,4	5,1	0,21
99/2017	Суп из овощей со сметаной	240/10	2,2	6,39	1,45	108,38	0,156	10,01	10	0,8	66,4	26,6	190,8	0,85
265/2017	Плов	1/200	17,48	17,07	37,94	368,09	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
348/2017	Компот из кура- ги	1/200	0,98	0,06	29,24	121,36	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пше- ничная	1/52,5	4,95	0,7	28,26	139,28	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317 -05	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		29,55	24,91	122,54	867,25	0,43	41,86	10,00	10,07	152,6	131,1	650,61	7,9
	Полдник													
406/2017	Слойка дрожже- вая с повидлом	1/75	3,55	3,58	44,92	226,13	0,1	0,22	0	1,04	15,39	20,39	70,88	0,96
342/2017	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,51	111,92	0,018	70,4	0	0,46	12,78	17,2	9,48	0,813
	Итого		3,71	3,74	72,43	338,05	0,1	0,22	0	1,04	17,13	20,63	71,6	1,01
	Итого за день		56,94	54,62	277,72	1857,24	12,932	66,36	117,0	5,044	446,89	297,0	1189,0	18,68
	Всего за 10 дней		669,65	554,35	2646,02	18 243,3								
	В среднем за 1 день		66,965	55,43	264,6	1824,33								

Ведомость контроля за рационом питания (возраст 7-11 лет).

Продукт (грамм нетто)	Норма продукта 60% от нормы	Фактически выдано в день на 1 человека										В сред- нем за 10 дней	Отклонение от нормы	
													%	Грамм / день
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
												48	=	
Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	+11%	
Хлеб пшеничный	90	90	102	108	90	103,5	103,5	90	103,5	120	90	100	+165%	+13
Мука пшеничная	9	10,9	4,1	48,5	39,6 5	27,9	2	31,8	31	11, 8	31,6	24		
Крупы, бобовые	27	33	84,8	-	132	51	33	69,8	20	93	51	57	+110 %	+31
Макаронные изделия	9	61,1	-	70,7	-	-	61,1	-	61,1	9,6	-	26,36	+192 %	+17
Картофель	112	27,6	183	149	19,2	181,5	20	140	240,95	72	202	123,5	+10 %	+11
Овощи, зелень	168	157	98	250	172	211	185	214	109	112	130	168	=	0
Фрукты свежие	111	10	230	31	25	-	-	100	230	20	190	84	-24%	- 2,7
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	9	5	20	20	-	20	-	20	-	5	20	12	+33%	+3
Соки витаминизир., напитки	120	200	-	-	-	400	400	200	200	200	200	180	+12,5%	+60
Мясо 1-й категории	42	-	52,6	-	38	135	55,5	99,6	127,5	79	158	75	+78 %	+ 33
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Филе цыплят бройлеров	21	108	55,5	120	-	-	-	108	-	13	-	40,4	+92%	+19
Рыба –филе	34,8	-	-	63	-	10,5	-	-	-	-	-	7,35	- 78%	- 27,4
Молоко	180	279	18	49	262	149	240	114	28	90	37	127	-29 %	-53
Кисломолоч. продукты	90	200	-	-	200	-	200	-	-	-	-	60	-34 %	- 30
Творог	30	-	23,6	-	-	-	-	-	-	166	-	19	- 36%	-11
Сыр	6	30	-	-	12	-	30	-	-	15	-	8,7	+45%	+ 1,7
Сметана	6	20	6,25	6,3	20	6,25	-	-	-	7	33	10	+ 66 %	+4
Масло сливочное	18	33,6	24,3	29,2	26	25	26	41	-----	29	30		+24 %	+4,3
Масло растительное	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо гр	24,6	10	1	42	62,5	2,5	-	10	2	24	25	18	-26 %	-6,6
Сахар	18	33,8	50	49	53	23,2	10	34,5	57,4	54	48	41	+127%	+23
Кондитерские изделия	6	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	2,5	-58%	-3,5
Чай	0,6	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1	1	-	0,4	- 33%	-0,2
Какао	0,6	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	0,8	+33 %	+0,2
Дрожжи	0,12	-	-	1,2	1,3	1	-	1,6	1,2	-	1	0,73	+500%	+0,61
Кофейный напиток	1,2	-	-	-	8	-	8	-	-	-	-	1,6	+33%	+1,4
Соль	3	6	5	6	3	7	6	6	5	7	6	5	+66 %	+2
Крахмал	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	=	0

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 10 дней	Фактически выдано за 10 дней	Отклонение от нормы	Количество продукта заменителя	Результат замены
Фрукты свежие	1110 г	840 г	-27 г	Сухофрукты 30 г	Свежие фрукты заменены сухофруктами в полном объеме
Рыба-филе	348 г	73,5 г	- 274,5 г	Мясо говядины 238 г	Рыба заменена мясом говядины в полном объеме
Творог	300 г	190 г	- 110 г	Мясо говядины 91 г	Творог заменяется мясом говядины в полном объеме
Яйцо куриное	246 г	180 г	- 66 г	Сыр 27 г	Отклонения по фактически выданному Яйцу куриному составляет 0,5 гр в день
Молоко питьевое	1800	1270	-530 г	Мясо птицы 74 г	Молоко заменяется мясом говядины (пересчитанном на мясо курицы) в полном объеме.