

Согласовано:

Директор

МОУ "Ям-Тесовская СОШ"

Н.А. Михайлова

(подпись)



Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47-№ 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,

ул. Борисогорское Поле, д.14 кв. 64

И.А. Смирнов

(подпись)



Примерное двухнедельное цикличное меню

для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях

Лужского района

День 1 :
неделя:
возрастная категория:

понедельник
первая
7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,2	7,7	27,5	209,8
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			505	19,1	18,7	67,3	528,2
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	24,9	26,2	100,5	757,8
Итого за день:				44,0	44,9	167,8	1 286,0
Балансированность:				1	1	4	

День 2 :
неделя:
возрастная категория:

вторник
первая
7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,6	11,9	31,9	276,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	93,8
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
Итого за прием пищи:			500	15,6	15,8	73,8	513,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	25,2	26,5	103,5	774,1
Итого за день:				40,8	42,3	177,3	1 287,3
Балансированность:				1	1	4	

день 3 :

среда

неделя:

первая

возрастная категория:

7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	18,5	16,8	67,5	508,8
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	23,5	24,9	104,6	756,8
Итого за день:				42,0	41,7	172,1	1265,6
Балансированность:				1	1	4	

день 4 :

четверг

неделя:

первая

возрастная категория:

7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	11,1	20,4	217,6
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			500	15,8	16,9	61,3	473,3
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	25,3	24,2	101,2	743,7
Итого за день:				41,1	41,1	162,5	1 217,0
Балансированность:				1	1	4	

день 5 :
неделя:
возрастная категория:

пятница
первая
7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14,8	16,1	55,3	437,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
Итого за прием пищи:			500	15,7	16,3	73,6	518,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	24,2	23,3	102,4	735,8
Итого за день:				39,9	39,6	176,0	1 253,9
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	207,85	209,60	855,68	6 309,75
Среднее значение за период	41,57	41,92	171,14	1 261,95
Сбалансированность	1	1	4	

день 6 :
неделя:
возрастная категория:

понедельник
вторая
7-11 лет

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	5,2	4,9	20,7	151,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,0	15,6	69,1	494,0
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	27,0	27,4	118,7	852,2
Итого за день:				43,0	43,0	187,8	1 346,2
Сбалансированность:				1	1	4	

день 7 :
неделя:
возрастная категория:

вторник
вторая
7-11 лет

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	9,8	36,4	271,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	68,8	493,5
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	23,0	25,3	93,1	711,3
Итого за день:				38,5	41,2	161,9	1 204,8
Планированность:				1	1	4	

день 8 :
неделя:
возрастная категория:

среда
вторая
7-11 лет

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	18,5	16,8	67,5	508,8
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	13,6	64,4
Итого за прием пищи:			775	24,4	24,5	100,9	741,4
Итого за день:				42,9	41,3	168,4	1250,3
Планированность:				1	1	4	

нь 9 :
деля:
взрастная категория:

четверг
вторая
7-11 лет

Борник целтур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
втрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	8,5	11,8	29,3	264,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
ито за прием пищи:			500	15,2	15,6	68,5	488,0
ед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	16,3	42,2	398,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
ито за прием пищи:			730	26,4	26,3	105,0	783,3
ито за день:				41,6	41,9	173,5	1 271,3
стандартизованность:				1	1	4	

нь 10 :
деля:
взрастная категория:

пятница
вторая
7-11 лет

Борник целтур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
втрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
ито за прием пищи:			515	15,6	16,0	69,6	498,0
ед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	280	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,2	5,8	39,1	252,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
ито за прием пищи:			780	25,6	25,8	101,5	761,1
ито за день:				41,2	41,8	171,1	1 259,1
стандартизованность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	207,19	209,14	862,72	6 331,63
Среднее значение за период	41,44	41,83	172,54	1 266,33
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	415,04	418,74	1 718,40	12 641,39
Среднее значение за период	41,50	41,87	171,84	1 264,14
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

точная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне-зимний период заменять на замороженные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Л.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

день 1 :
неделя:
возрастная категория:

понедельник
первая
11 лет и старше

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,6	13,8	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	19,5	19,8	79,8	591,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,1	4,2	55,7	284,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,1	27,6	117,7	850,4
Итого за день:				46,6	47,4	197,5	1 441,6
Балансированность:				1	1	4	

день 2 :
неделя:
возрастная категория:

вторник
первая
11 лет и старше

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,2	20,2	86,6	621,6
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,9	29,2	105,0	816,5
Итого за день:				47,1	49,4	191,6	1 438,1
Балансированность:				1	4	4	

день 3 :

среда

неделя:

первая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	27,0	28,1	118,3	857,1
Итого за день:				46,5	48,0	211,7	1505,0
Балансированность:				1	1	4	

день 4 :

четверг

неделя:

первая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			560	19,2	19,5	83,2	601,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	7,6	48,6	310,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,7	114,9	840,1
Итого за день:				46,4	47,2	198,1	1 441,2
Балансированность:				1	1	4	

№ 5 :

пятница

дата:

первая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник идентификатор	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак							
2008	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	19,3	20,7	55,8	500,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	19,9	21,3	79,2	604,4

обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,3	27,1	120,9	859,7
Итого за день:				47,2	48,4	200,1	1 464,1
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	233,80	240,40	998,98	7 290,12
Среднее значение за период	46,76	48,08	199,80	1 458,02
Сбалансированность	1	1	4	

день 6 :

понедельник

дела:

вторая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник карты	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	19,8	19,5	79,3	587,7
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	29,2	27,6	127,2	898,3
Итого за день:				49,0	47,1	206,5	1 486,0
Финансированность:				1	1	4	

день 7 :

вторник

дела:

вторая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник карты	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	19,0	19,4	78,9	581,8
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,7	29,4	125,9	907,1
Итого за день:				47,7	48,8	204,8	1 488,9
Финансированность:				1	1	4	

день 8 :

среда

иделя:

вторая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник вещтур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	8,0	38,8
Итого за прием пищи:			835	26,7	27,6	118,7	852,8
Итого за день:				46,2	47,5	212,1	1500,8
Балансированность:				1	1	4	

день 9 :

четверг

иделя:

вторая

возрастная категория:

11 лет и старше

Борник вещтур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,8	17,7	42,6	404,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			570	19,3	19,4	85,6	610,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	16,3	42,2	398,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	28,0	26,4	118,4	846,2
Итого за день:				47,3	45,8	204,0	1 456,1
Балансированность:				1	1	4	

№ 10 :

пятница

Дата:

вторая

Возрастная категория:

11 лет и старше

Код меню	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,7
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,8	119,0	858,0
Итого за день:				46,6	47,1	199,8	1 448,7
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	236,83	236,38	1 027,10	7 380,45
Среднее значение за период	47,37	47,28	205,42	1 476,09
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	470,63	476,78	2 026,08	14 670,57
Среднее значение за период	47,06	47,68	202,61	1 467,06
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

точная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на вареные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Л. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

№ 1 :

Дата:

Возрастная категория:

понедельник

первая

7-11 лет

Борник идентификатор	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
Итого за прием пищи:			505	18,4	18,6	70,9	538,8

2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	14,2	18,9	57,2	468,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	23,6	26,1	100,5	751,5
Итого за день:				42,0	44,7	171,4	1 290,4
Сбалансированность:				1	1	4	

№ 2 :

Дата:

Возрастная категория:

вторник

первая

7-11 лет

Борник идентификатор	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	8,7	25,2	206,0
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,6	70,1	495,4

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	24,6	26,8	100,3	761,3
Итого за день:				40,1	42,4	170,4	1 256,7
Сбалансированность:				1	1	4	

№ 3:

среда

время:

первая

возрастная категория:

7-11 лет

Борник картур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
зтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,3
2008		БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
ито за прием пищи:			500	15,9	15,4	79,0	532,4

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
ито за прием пищи:			780	23,6	24,3	100,3	734,0
ито за день:				39,5	39,7	179,3	1 266,4
балансированность:				1	1	4	

№ 4:

четверг

время:

первая

возрастная категория:

7-11 лет

Борник картур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
зтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
ито за прием пищи:			520	18,5	16,8	67,6	509,3

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	14,2	14,9	27,1	307,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
ито за прием пищи:			770	23,8	26,5	110,9	798,7
ито за день:				42,3	43,3	178,5	1 308,0
балансированность:				1	1	4	

день 5:
неделя:

пятница
первая
7-11 лет

возрастная категория:

Кодник платтур	№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,8	9,8	32,3	251,5
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,6
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	15,6	16,1	74,4	518,2

Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	27,0	26,8	106,2	795,4
Итого за день:				42,6	42,9	180,6	1 313,6
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	206,45	212,88	880,18	6 434,97
Среднее значение за период	41,29	42,58	176,04	1 286,99
Сбалансированность	1	1	4	

понедельник

вторая

7-11 лет

возрастная категория:

Борник идентификатор	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,1	11,2	26,9	255,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	5,3	4,1	20,6	144,5
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			535	15,9	15,8	70,0	499,3

Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	23,2	23,8	116,2	792,9
Итого за день:				39,1	39,6	186,2	1 292,2
Балансированность:				1	1	4	

вторник

вторая

7-11 лет

возрастная категория:

Борник идентификатор	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,4	16,7	25,9	324,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	19,6	18,6	71,1	544,9

Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	0,8	24,3	117,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	25,8	26,7	112,9	817,0
Итого за день:				45,4	45,3	184,0	1 361,8
Балансированность:				1	1	4	

среда
вторая
7-11 лет

возрастная категория:

Журнал учета	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	10,2	25,2	228,5
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	17,6	17,1	70,1	518,6
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,2	3,8	36,1	196,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	25,8	24,1	112,4	790,8
Итого за день:				43,4	41,2	182,5	1 309,4
Балансированность:				1	1	4	

день 9 :

четверг

неделя:

вторая

возрастная категория:

7-11 лет

Журнал учета	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	48,2	409,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	43,0
Итого за прием пищи:			500	15,7	16,5	66,9	492,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	26,4	27,5	111,2	819,9
Итого за день:				42,1	44,0	178,1	1 312,2
Балансированность:				1	1	4	

пятница

вторая

7-11 лет

Категория:

Код	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	10,2	25,5	220,8
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	15,8	16,9	68,1	501,2

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	17,6	15,9	45,1	404,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	24,4	23,5	100,2	729,4
Итого за день:				40,2	40,4	168,3	1 230,7
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	210,20	210,55	899,09	6 506,20
Среднее значение за период	42,04	42,11	179,82	1 301,24
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	416,65	423,43	1 779,27	12 941,17
Среднее значение за период	41,67	42,34	177,93	1 294,12
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

Установлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

Нормативы СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

В соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в пищу после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на замороженные овощи согласно таблице замены

Учет по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

Источники использованы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Л. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2011г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2012г.

понедельник

первая

11 лет и старше

возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	19,8	58,1	484,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,5	27,3	123,1	871,4
Итого за день:				46,9	46,6	203,9	1 461,7
Балансированность:				1	1	4	

вторник

первая

11 лет и старше

возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,5	12,5	39,9	327,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	18,4	18,5	80,0	575,5
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,00	27,1	114,5	832,2
Итого за день:				45,4	45,6	194,5	1407,7
Балансированность:				1	4	4	

№ 3:

среда

дата:

первая

возрастная категория:

11 лет и старше

Код борника рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,8
2003	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2003		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,3
2003		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2003		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,1	18,4	91,2	619,3

Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	4,6	41,2	236,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			880	29,3	28,2	127,1	903,5
Итого за день:				47,4	46,6	218,3	1522,8
Балансированность:				1	1	4	

день 4:

четверг

неделя:

первая

возрастная категория:

11 лет и старше

Код борника рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2003	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2003		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0

Обед							
2003	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ	100	14,2	13,6	26,3	292,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2003		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	26,7	28,3	128,3	898,8
Итого за день:				46,2	48,2	221,7	1 546,7
Балансированность:				1	1	4	

№5:

пятница

№1:

первая

Возрастная категория:

11 лет и старше

Код	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,1	18,1	45,3	428,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,7	18,7	69,7	536,4
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	31,3	30,8	130,1	948,3
Итого за день:				50,0	49,5	199,8	1 484,6
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	235,90	236,50	1 038,26	7 423,51
Среднее значение за период	47,18	47,30	207,65	1 484,70
Сбалансированность	1	1	4	

День:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	37,2	331,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,3	4,1	20,6	144,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,6	18,0	77,3	560,8
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	12,7	63,7
			800	26,2	26,6	120,4	848,1
				44,8	44,6	197,7	1 408,9
				1	1	4	

День 7:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,4	17,2	34,8	365,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			530	19,6	19,1	80,0	586,0
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,0	2,1	41,2	204,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2003		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	27,7	27,9	122,8	876,5
Итого за день:				47,3	47,0	202,8	1 462,5
Сквашенность:				1	1	4	

День 8 :
неделя:
возрастная категория:

среда
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,5	12,5	37,2	315,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Всего за прием пищи:			575	18,5	18,6	79,3	573,5
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,3	6,9	36,2	234,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Всего за прием пищи:			850	28,3	27,3	114,0	837,3
Всего за день:				46,8	45,9	193,3	1 410,8
Балансированность:				1	1	4	

День 9 :
неделя:
возрастная категория:

четверг
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	33,6	349,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Всего за прием пищи:			550	18,2	18,0	76,6	555,5
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Всего за прием пищи:			800	27,9	27,5	115,7	844,9
Всего за день:				46,1	45,5	192,3	1 400,5
Балансированность:				1	1	4	

день 10 :
неделя:
возрастная категория:

пятница
вторая
11 лет и старше

Код рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,0	39,6	392,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			550	18,0	19,4	76,5	567,4
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	29,3	28,6	127,5	909,3
Итого за день:				47,3	48,0	204,0	1 476,7
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	232,29	230,97	990,00	7 159,41
Среднее значение за период	46,46	46,19	198,00	1 431,88
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	468,19	467,47	2 028,26	14 582,92
Среднее значение за период	42,56	42,50	184,39	1 325,72
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

точная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне-зимний период заменять на вареные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

в меню использованы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

В данном журнале прошито и
пронумерованно

всего "

" страниц

_____ листов/страниц

(прписью)

Дата "

"

20

года.

Главный бух. _____

Смирнов
Иван
Иванович

