



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ МСОШ №1

З.К.Кузнецова

приказ № 136/1 от 15.09.2022г.

Дети 6-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43,26	Каша жидкая молочная пшенная (рисовая)	150	4,23	5,63	25,46	168,47
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7
6	Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45
20	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	4,72	296
	Итого		25,67	52,03	67,44	707,37
Обед						
5	Суп картофельный гороховый	250	5,49	4,37	23,55	148
23	Плов с мясом птицы	165	16,45	14,97	22,91	290,86
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		28,26	20,44	114,09	748,86
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53,93	72,47	181,53	1456,23
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,24	154,19	98,12	103,28

Дети 6-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,76	176,8
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00
48	Капуста тушеная с мясом	100/50	7,9	4,7	5	94,5
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого		12,50	21,90	50,99	319,50
Обед						
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00
68	Гуляш	100	11,57	11,48	2,63	161,10
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		33,65	24,94	115,71	814,09
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,15	46,84	166,70	1133,59
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,33	99,66	90,11	80,40

Дети 6-11 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
243	Курица тушеная	80	16,75	0,09	3,52	180,20
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
17	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		23,29	17,64	87,46	515,70
Обед						
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	10,13	4,25	0,79	75,00
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		23,25	18,18	117,45	737,47
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,54	35,82	204,91	1253,17
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,18	76,21	110,76	88,88

Дети 6-11 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67	Сдоба	75	5,25	10,37	41,87	282,50
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
9	Суп картофельный гороховый	200	6,35	7,11	32,29	216,92
57	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		5,75	10,77	56,67	389,50
Обед						
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00
61	Азу	200	11,71	13,96	24,17	269,00
35	Компот из изюма	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		21,13	21,46	102,83	696,47
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		26,88	32,23	159,50	1085,97
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,43	68,57	86,22	77,02

Дети 6-11 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
68	Гуляш	100	11,57	11,48	2,63	161,10
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
57	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,49	38,67	237
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
1	Салат витаминный	100	1,2	2,47	4,86	45,23
	Итого		23,35	35,74	72,51	571,15
Обед						
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	250	2,72	2,76	22,60	122,00
12	Тефтели из говядины	80	9,55	11,51	9,60	180,00
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
41	Рис отварной	150	3,77	5,55	37,64	235,23
25	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого		18,56	36,12	124,19	741,05
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		41,91	71,86	196,70	1312,20
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,11	152,89	106,32	93,06

Дети 6-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,35	7,11	32,29	216,92
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	23,63	170
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,7
6	Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
38	Яйцо отварное	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого		20,14	38,97	75,78	601,82
Обед						
28	Рассольник с/м со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00
9	Котлеты, биточки из говядины	80	11,86	9,95	11,35	182,00
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181
8	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		29,54	27,35	101,27	765,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49,68	66,32	177,05	1366,82
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,00	141,11	95,70	96,94

Дети 6-11 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Рис отварной	150	4,35	6,79	27,17	187,00
57	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	5	60
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	95	9,14	4,67	4,89	99,75
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого		5,83	17,39	51,22	289,20
Обед						
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с /м	250	5,23	4,46	24,23	157,50
9	Печень говяжья в соусе	80	11,86	9,95	11,35	182,00
15	Соус сметанный	30	0,54	5,70	2,30	25,62
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,6	111
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		27,39	28,32	113,71	794,12
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		33,22	45,71	164,93	1083,32
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		72,22	97,26	89,15	76,83

Дети 6-11 лет

День 8.

№ ТК	Наименование блюда*	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1.	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Компот из изюма	200	0,70	0,30	22,80	97,00
1,1	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
21	Кукуруза или зеленый горошек(консервированный)	50	2,35	0,80	11,80	64,00
243	Курица тушеная	80	16,75	0,09	3,52	180,20
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
	Итого		27,38	24,24	88,51	553,92
Обед						
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00
9	Котлеты, биточки из говядины	80	11,86	9,95	11,35	182,00
16	Рис отварной	150	4,35	6,79	27,17	187,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4
	Итого		26,25	22,43	144,75	905,40
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53,63	46,67	233,26	1459,32
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,59	99,29	126,09	103,50

Дети 6-11 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
20	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,7	91
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,49	38,67	237
12	Тефтели	80	9,55	11,51	9,60	180,00
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,54	5,70	2,30	25,62
ГП	Кисломолочный продукт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	58	5	8	106
	Итого		2,78	12,20	36,75	133,20
Обед						
28	Рассольник с/м со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00
9	Печень говяжья в соусе	80	11,86	9,95	11,35	182,00
15	Соус сметанный	30	0,54	5,70	2,30	25,62
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181
17	Компот из сухофруктов	200	15,15	12,41	15,61	242,00
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
ГП		140	2,1	0,7	29,4	134,4
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого		42,33	37,21	151,27	1112,87
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45,11	49,41	188,02	1246,07
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,07	105,13	101,63	88,37

Дети 6-11 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
61	Азу	200	11,71	13,96	24,17	269,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,4	10,4	10,1	2,2
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		14,09	24,96	86,02	494,20
Обед						
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44
60	Суп гороховый	250	8,85	3,86	13,58	139,00
53	Жаркое по-домашнему	200	10,54	12,92	16,87	232,00
ГП	Кондитерские изделия(печенье, или пряники, или конфеты, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП	Хлеб ржаной	35	4	0,75	18,95	104
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,72	0,35	15,68	70
	Итого		26,45	19,63	90,65	668,47
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		40,54	44,59	176,67	1162,67
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,13	94,87	95,50	82,46

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	437,59	511,92	1849,27	12559,36
Итого за 1 дней	43,76	51,19	184,93	1255,94
Соотношение Б:Ж:У,	1,0	1,2	4,2	
Суточная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00	1410,00
Процент удовлетворения суточной потребности	95,13	108,92	99,96	89,07