УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ
Мотыгинская СОШ № 2
_____Т.В. Быкова
«09» января 2023г.
приложение к приказу №24/1-П от 09.01.2023г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕРЕЖДЕНИИ МОТЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2

(Красноярский край, Мотыгинский район, пгт. Мотыгино, ул. Школьная, 25)

(дети 7-11 лет)

п. Мотыгино
2022 г.

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ ТК	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Эн/ц(ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Завтрак						
43	Каша пшенная (рисовая) молочная	200	5,64	7,5	33,94	224,62
	Какао с молоком	200	0,20	0,0	6,40	26,40
ГП 1	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Сыр порциями	12	1,36	2,76	0,31	36,00
ГП 1	Банан, мандарины или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	470	9,72	7,73	76,21	414,62
Обед (ОВЗ)						
40	Салат витаминный	80	1,12	3,68	8,32	13,52
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	188,75
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-10хн	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП 1	Яблоко, груша, апельсин или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	680	23,09	26,41	117,60	603,26

Норма выдачи специй 1,2гр., соли 1,8 гр.

			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		32,81	34,14	193,81	1017,88
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,34	73,83	76,73	78,00

Дети 7-11 лет
День 2

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
61	Азу	260	16,31	17,48	8,95	305,85
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП1	Конфеты	10	0,40	2,64	5,90	49,00
17	Компот из сухофруктов (витамин С)	200	0,34	0,09	24,3	16,05
	Итого	530	20,57	21,02	76,81	561,10
		Обед (ОВЗ)				
34	Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,70
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	5,23	4,46	24,23	157,50
34	Плов из курицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП1	Банан, яблоко, груша и т.д.	100	1,40	0,00	20,40	87,20
	Итого	840	27,54	28,54	135,40	926,40

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48,11	49,56	212,21	1487,50
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,77	86,36	79,91	84,04

Дети 7-11 лет
День 3

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
33	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	240/10	4,30	7,86	11,66	133,75
48	Салат картофельный с зеленым горошком с и морковью	80	1,70	3,20	1,20	71,00
54-4хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,3	42,70
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Яблоко, груши или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	590	9,72	11,97	60,82	484,65
		Обед				
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба , припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	90,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Сок (в промышленной упаковке)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	760	21,76	26,59	158,74	981,92

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		31,48	38,56	219,56	1465,57
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,14	77,63	81,17	82,29

Дети 7-11 лет
День 4

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,04	144,90
12	Тефтели паровые (котлеты, биточки)	90	10,69	12,63	10,79	198,90
15	Соус сметанный с томатом	20	0,45	1,31	1,92	21,25
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	10	0,40	2,63	5,90	49,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	535	20,92	24,13	101,31	669,25
Обед (ОВЗ)						
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
ГП 1	Яблоко, банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-10 хн	Кисель из брусники	200	0,20	0,10	12,5	51,6
	Итого	730	31,11	29,12	126,00	937,20
Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		52,03	53,25	227,31	1606,45
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,98	89,28	82,51	87,12

Дети 7-11 лет
День 5

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
51	Рыба, припущенная в молоке	75	9,62	4,97	5,15	105,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
	Итого	525	17,06	19,05	70,21	579,02
	Обед					
34 ст	Салат витаминный	100	0,90	7,65	15,25	126,91
5	Суп картофельный гороховый с мясом	240/10	10,56	6,6	20,22	141,54
37	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
58	Котлеты или биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40
ГП1	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	600	27,32	34,15	145,47	1011,45

Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44,38	53,20	215,68	1590,47
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,71	89,25	80,50	86,71

Дети 7-11 лет
День 6

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10
57	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	5,00	65,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	500	21,47	22,32	91,98	717,24
		Обед (ОВЗ)				
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	4,72	296,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	3,53	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Творожное печенье	38	1,90	9,88	14,95	62,65
ГП 1	Яблоко, банан, груша или другое.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	670	29,94	46,55	106,96	844,55

Норма выдачи специй 1,2.,соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,41	68,87	198,94	1556,79
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,47	101,68	77,62	85,84

Дети 7-11 лет
День 7

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	40	0,66	0,12	2,28	14,14
37	Рагу из курицей	250	19,55	21,72	22,34	270,32
ГП 1	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП1	Печенье, или пряники, или вафли, или другое	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого	555	24,85	25,13	64,70	502,53
	Обед					
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	240/10	8,33	5,79	20,44	167,54
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	2,28	8,31	103,00
41	Рис отварной	150	3,20	6,76	21,25	176,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-4 хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,30	53,40
ГП 1	Творожная масса (в мелкой упаковке)	100	1,42	13,10	11,16	46,95
	Итого	860	26,29	31,53	105,96	739,09

Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,14	56,66	170,66	1238,15
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,25	91,99	72,74	75,60

Дети 7-11 лет
День 8

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250/10/5	4,80	8,03	20,66	173,25
53	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,30	1,90	7,10	103,75
54-4хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,3	42,70
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Яблоко, груши или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	725	10,22	11,24	85,52	556,90
	Обед					
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба , припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	90,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Сок (в промышленной упаковке)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	760	21,76	26,59	158,74	981,92

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		31,48	38,56	219,56	1465,57
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,14	77,63	81,17	82,29

Дети 7-11 лет
День 9

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,04	144,90
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20
15	Соус сметанный с томатом	20	0,45	1,31	1,92	21,25
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	10	0,40	2,63	5,90	49,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	53	23,85	24,18	98,13	684,35
Обед (ОВЗ)						
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
ГП 1	Яблоко, банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-10 хн	Кисель из брусники	200	0,20	0,10	12,5	51,6
	Итого	730	31,11	29,12	126,00	937,20
Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		52,03	53,25	227,31	1606,45
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,98	89,28	82,51	87,12

Дети 7-11 лет
День 10

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
8	Курица отварная	80	12,4	9,57	2,55	218,40
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-10 хн	Кисель из брусники	200	0,20	0,10	12,5	51,60
ГП1	Конфета	20	0,80	5,26	11,80	98,00
	Итого	560	20,97	23,99	87,47	740,38

Обед (ОВЗ)

4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,14
54-18 к	Суп молочный с рисом	200	23,70	27,40	93,60	715,90
32	Макаронник с мясом	180	21,80	24,40	21,60	393,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого	700	54,54	57,15	142,45	1310,64

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,81	71,04	219,03	1810,03
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,74	103,40	81,08	92,38

Дети 7-11 лет
День 11

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3				

Завтрак

34	Плов из отварной говядины	150	17,70	6,70	25,70	234,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	4,00
17	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП 1	Груша, или яблоко, или банан, и др.	100	0,20	0,00	5,90	25,70
	Итого	510	21,50	7,51	104,26	555,30

Обед ОВЗ

70	Омлет с колбасой или с сосиской	200	22,89	30,37	3,22	375,00
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
ГП 1	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Печенье, или пряники, или вафли, или др.	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого	965	56,80	60,76	117,04	1273,22

Норма выдачи специй 1,2.,соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		78,30	68,27	221,66	1828,52
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,52	101,21	81,54	92,86

Дети 7-11 лет
День 12

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
66	Жаркое по-домашнему	260	23,64	21,09	15,09	344,55
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП1	Конфеты	10	0,40	2,64	5,90	49,00
17	Компот из сухофруктов (витамин С)	200	0,34	0,09	24,3	16,05
	Итого	530	27,90	24,63	82,95	599,80
		Обед (ОВЗ)				
34	Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,70
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	260	5,23	4,46	24,23	157,50
34	Плов из курицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП1	Банан, яблоко, груша и т.д.	100	1,40	0,00	20,40	87,20
	Итого	840	27,54	28,54	135,40	926,40

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48,11	49,56	212,21	1487,50
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,77	86,36	79,91	84,04

Дети 7-11 лет
День 13

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
22	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	4,33	7,73	11,86	133,50
48	Салат картофельный с зеленым горошком с и морковью	80	1,70	3,20	1,20	71,00
54-4хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,3	42,70
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Яблоко, груши или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	590	10,15	12,24	70,82	484,40
	Обед					
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба , припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	90,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Сок (в промышленной упаковке)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	760	21,76	26,59	158,74	981,92

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		31,48	38,56	219,56	1465,57
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,14	77,63	81,17	82,29

Дети 7-11 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,04	144,90
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	10	0,40	2,63	5,90	49,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	53	21,35	21,67	91,23	449,10
	Обед (ОВЗ)					
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
ГП 1	Яблоко, банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
54-10 хн	Кисель из брусники	200	0,20	0,10	12,5	51,6
	Итого	730	31,11	29,12	126,00	937,20

Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8гр.

			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		52,03	53,25	227,31	1606,45
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,98	89,28	82,51	87,12

Дети 7-11 лет
День 15

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
51	Рыба, припущенная в молоке	75	9,62	4,97	5,15	105,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
	Итого	525	17,06	19,05	70,21	579,02
		Обед				
34 ст	Салат витаминный	100	0,90	7,65	15,25	126,91
5	Суп картофельный гороховый с мясом	240/10	9,08	6,60	20,22	141,54
39	Рагу из овощей	180	3,11	10,80	16,06	181,00
58	Котлеты или биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40
ГП1	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	600	27,32	34,15	145,47	1011,45

Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44,38	53,20	215,68	1590,47
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,71	89,25	80,50	86,71

Дети 7-11 лет
День 16

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3				

Завтрак

34	Плов из курицы	260	15,89	20,27	25,71	348,80
1	Зеленый горошек консерв - ый	60	1,86	0,12	3,90	24,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	4,00
17	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
	Итого	580	21,35	21,20	102,27	704,40

Обед ОВЗ

70	Омлет с колбасой или с сосиской	200	22,89	30,37	3,22	375,00
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
ГП 1	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Печенье, или пряники, или вафли, или др.	25	1,34	1,75	14,59	79,47
	Итого	965	56,80	60,76	117,04	1273,22

Норма выдачи специй 1,2.,соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		78,30	68,27	221,66	1828,52
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,52	101,21	81,54	92,86

Дети 7-11 лет
День 17

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10
57	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	5,00	65,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	500	21,47	22,32	91,98	717,24
		Обед (ОВЗ)				
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	4,72	296,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП 1	Хлеб ржаной	20	3,53	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Творожное печенье	38	1,90	9,88	14,95	62,65
ГП 1	Яблоко, банан, груша или другое.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	670	29,94	46,55	106,96	844,55

Норма выдачи специй 1,2.,соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,41	68,87	198,94	1556,79
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,47	101,68	77,62	85,84

Дети 7-11 лет
День 18

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	7,66	7,03	23,85	188,75
53	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,30	1,90	7,10	103,75
54-4хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,3	42,70
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Яблоко, груши или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	720	13,08	10,24	88,71	572,40
	Обед					
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба , припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	90,00
ГП 1	Конфеты шоколадные	20	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1	Сок (в промышленной упаковке)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	760	21,76	26,59	158,74	981,92

Норма специй 1,2гр., соли 1,8гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		31,48	38,56	219,56	1465,57
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,14	77,63	81,17	82,29

Дети 7-11 лет
День 19

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
11	Макаронные изделия отварные	150	3,24	7,58	18,87	150,00
8	Курица отварная с соусом	80/20	14,88	11,49	3,06	262,08
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП 1	Хлеб пшеничный	40	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП 1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП 1		30	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП 1	Яблоко, груша, банан, или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	640	22,54	21,45	68,29	640,15
	Обед (ОВЗ)					
38	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,30	63,00
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,88	146,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
ГП1	Хлеб пшеничный	40	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП1	Мандарин, или банан, или яблоко, или др.	150	0,60	0,0	5,9	25,70
	Итого	660	17,82	20,44	68,91	531,80

Норма выдачи специй 1,2гр.,соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		40,36	41,89	137,20	1171,95
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,42	80,27	66,97	75,88

Дети 7-11 лет
День 20

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак				
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
64	Печень, тушенаная в соусе	90	11,97	6,93	4,95	129,60
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,2
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
	Итого	540	19,41	21,01	70,01	603,62
		Обед				
34 ст	Салат витаминный	100	0,90	7,65	15,25	126,91
5	Суп картофельный гороховый с мясом					
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
58	Котлеты или биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40
ГП1	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,54	0,61	28,71	150,20
ГП1	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
	Итого	600	27,32	34,15	145,47	1011,45

Норма выдачи специй 1,2., соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44,38	53,20	215,68	1590,47
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,71	89,25	80,50	86,71

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей					
		Пищевые вещества(г)			
		Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц(ккал)**
	Итого за 20 дней	**966,26**	**435,44**	**4225,02**	**30862,23**
	Итого за день	48,31	51,58	211,25	1543,11
	Соотношение Б:Ж:У	1	1,09	4,15	
	Суточная потребность	57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности	167,32	73,49	168,,16	175,10

Примечание: ГП - готовый продукт.

В каждой технологической карте указано наименования сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника.