

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ Лицей 103

"Гармония"

Алексеев Д.К.

Расшифровка

20 01 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "АКВАРИУМ"

КОВАЛЕВ Ю.В.

01 2022 года

***Основное (организованное) 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях г. Железногорска***

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

	<i>Сезон: осень-весна</i>													
	<i>Возрастная категория: 7 - 10 лет</i>													
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

54-6к	<i>каша вязкая молочная пшеница</i>	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,30	0,08	0,90	0,80	146,00	66,00	213,00	3,20
Пром.	<i>хлеб пшеничный, ржаной</i>	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
384	<i>бутерброд пикантный (гор.)</i>	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02	0,09	0,05	0,20	0,22	210,00	22,00	145,00	0,25
299	<i>чай с сахаром</i>	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	Итого		14,51	19,96	73,64	532,02	0,41	0,13	1,21	1,51	367,51	93,21	397,93	4,58

ОБЕД

Пром.	<i>икра кабачковая</i>	60	0,72	2,82	4,62	32,48		0,01	1,00	0,81	6,47	4,36	50,81	0,63
319	<i>суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,85	4,05	14,08	116,13	0,19	0,05	1,30	9,20	23,42	29,16	84,64	1,82
54-8	<i>бефстроганов из говядины</i>	90	12,16	10,48	2,00	150,64	0,08	0,00	2,00	0,06	28,00	20,00	145,60	2,00
561	<i>рожки отварные</i>	150	5,63	4,17	33,08	192,43	0,13	0,02	1,10	0,00	10,97	8,40	47,17	0,84
280	<i>компот из плодов или ягод сушен.</i>	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	<i>хлеб пшеничный, ржаной</i>	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	Итого		26,41	22,16	97,94	682,30	0,51	0,08	5,85	11,85	124,49	79,48	467,65	6,55

ПОЛДНИК

Пром.	<i>молоко цельное</i>	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
Пром.	<i>булочка "майская"</i>	50	3,80	4,50	40,83	219,00	0,13	0,02		1,20	122,00	8,00	75,00	0,55
	Итого		9,60	9,50	50,78	327,00	0,21	0,06	0,20	3,80	362,00	36,00	255,00	0,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,52	51,62	222,36	1541,32	1,13	0,27	7,26	17,16	854,00	208,69	1120,58	11,88

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

619	<i>запеканка из творога</i>	150	25,43	9,73	19,75	268,27	0,05	0,07	0,84	0,58	199,66	29,86	269,54	0,60
Пром.	<i>сгущенное молоко</i>	20	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,01	0,01	0,15	46,05	5,10	32,85	0,05
54-1з	<i>сыр твердых сортов</i>	10	2,33	3,00	0,00	36,33	0,00	0,03	0,00	0,00	100,00	4,70	54,40	0,06

Пром	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	ИТОГО		30,29	14,20	50,29	450,16	0,08	0,11	0,96	4,02	360,02	45,71	398,26	1,88
ОБЕД														
78	икра морковная или свекольная	60	0,60	2,86	3,63	42,69	0,00	0,00	0,12	4,77	12,87	8,49	17,79	0,49
274	борщ с капустой и картоф.	200/10	2,88	5,07	9,08	93,41	0,02	0,06	0,82	15,70	31,30	20,66	57,94	1,08
494	птица запеченная	90	20,16	19,89	0,10	260,04	0,08	0,08	9,24	2,17	21,84	21,87	199,91	1,92
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06	0,04	0,02	0,83	0,00	5,36	26,00	79,80	0,52
1234	напиток яблочный(витами)	200	0,24	0,09	23,48	95,71	0,00	0,00	0,07	10,00	9,72	7,75	8,25	0,30
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		29,32	33,99	95,56	805,55	0,23	0,16	11,18	34,02	112,27	87,63	475,62	4,95
ПОЛДНИК														
Пром.	расстегай с рыбой	100	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
Пром.	кисломолочный "Снежок"	200	5,22	4,50	18,48	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,34	8,18	50,88	310,50	0,33	0,05	0,18	2,26	311,00	34,20	242,00	0,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,95	56,37	196,73	1566,21	0,64	0,32	12,32	40,30	783,29	167,54	1115,88	7,51
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
123	макаронник с мясом	150/30	28,75	23,19	71,76	617,38	0,09	0,39	0,24	0,48	370,09	61,33	372,08	2,43
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90	0,00	0,05	0,01	0,00	2,00	0,00	2,00	0,02
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		34,00	35,53	104,71	880,94	0,13	0,45	0,43	1,25	503,91	92,06	518,98	3,73
ОБЕД														
Пром.	зел. горошек	60	1,80	0,30	6,23	34,80	0,04	0,10	0,60	4,70	12,00	11,40	37,80	0,77
306	рассольник ленинградский	200/10	3,36	4,58	12,86	106,14	0,07	0,05	1,31	14,30	21,30	28,30	79,12	1,27
54-8м	тефтели из говядины паровые	90	11,20	8,00	6,27	141,46	0,00	0,02	0,40	0,60	4,00	5,20	37,60	0,40
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,15	0,03	1,68	15,72	44,20	33,01	98,15	1,16
282	компот из свеж. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	0,00	0,12	4,00	6,85	3,60	4,40	0,88
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		21,43	19,58	85,14	602,13	0,36	0,20	4,21	40,70	119,53	84,37	369,00	5,12
ПОЛДНИК														
Пром.	ватрушка с творогом	75	2,90	5,40	39,70	219,00	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Кефир"	200	5,22	5,07	17,19	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,12	10,47	56,89	354,30	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,55	65,58	246,74	1837,37	0,69	0,70	4,82	44,21	974,44	210,63	1129,98	9,58

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,18	0,03	1,56	0,60	122,28	29,25	172,78	1,65
54-1з	сыр твердых сортов	10	2,33	3,00	0,00	36,33	0,00	0,03	0,00	0,00	100,00	4,70	54,40	0,06
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	ИТОГО		13,06	11,81	103,33	571,86	0,20	0,06	1,67	1,09	233,79	39,16	267,11	2,84

ОБЕД

570	маринад овощной	60	0,41	3,40	2,72	43,20	0,01	0,00	0,30	2,61	7,65	9,05	15,73	0,23
43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	0,00	0,77	10,84	25,72	20,37	56,48	1,09
209	котлета из курицы	90	14,50	3,60	9,40	128,30	0,14	0,76	5,10	1,00	39,00	60,00	142,00	1,00
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,18	0,02	1,92	19,60	16,00	34,04	87,64	1,33
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		21,63	19,74	91,53	627,91	0,48	0,78	8,54	35,83	144,00	141,02	441,28	4,91

ПОЛДНИК

Пром.	корж	50	4,50	4,30	39,70	215,50	0,25	0,02		1,30	77,00	8,00	87,00	0,10
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО		11,05	9,38	57,89	360,17	0,33	0,21	0,37	4,82	343,67	39,33	288,67	0,53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,74	40,93	252,75	1559,94	1,01	1,05	10,58	41,74	721,46	219,51	997,06	8,28

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

54-9к	каша вязк мол овсян или манн	200	8,30	12,60	36,80	294,20	0,30	0,08	0,80	0,80	74,00	61,03	274,00	2,00
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
382	бутерброд с джем или повид или с	20/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,07	0,03	0,14	0,18	208,70	21,50	147,70	0,21
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	ИТОГО		11,02	16,79	79,61	514,16	0,39	0,11	1,05	4,27	297,01	88,58	463,17	3,38

ОБЕД

79	икра овощная закусочная	60	0,47	2,85	2,58	37,79	0,01	0,00	0,20	2,82	11,26	9,56	18,00	0,36
337	суп с крупой (шахтерский)	200	4,38	8,02	14,24	146,64	0,12	0,05	1,82	13,20	16,56	37,42	100,88	1,65
54-11м	плов из отварной говядины	180	11,62	9,90	30,00	256,42	0,07	0,08	2,20	1,20	25,50	25,50	148,50	1,80
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00	16	5	14,40	0,26
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		18,69	21,41	78,92	583,89	0,29	0,13	4,32	18,60	100,50	80,34	393,71	4,71

ПОЛДНИК

Пром.	булочка помадка	50	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		6,89	7,61	58,35	329,12	0,28	0,03	0,15	1,38	220,71	38,92	193,22	1,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,60	45,81	216,88	1427,17	0,96	0,27	5,52	24,25	618,22	207,84	1050,10	9,56

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40	0,02	0,02	0,60	2,88	25,20	7,80	24,60	0,22
54-3р-2020	котлета рыбная	90	11,36	2,24	5,92	88,48	0,16	0,03	1,12	0,00	308,80	49,60	41,60	1,60
225	рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	0,04	0,02	0,83	0,00	5,36	26,00	79,80	0,52
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
	ИТОГО		19,75	10,68	66,08	438,68	0,24	0,07	2,66	3,55	437,09	102,25	254,92	3,14

ОБЕД

Пром.	икра баклажанная	60	0,80	3,14	3,92	30,18		0,02	1,20	0,98	5,96	4,18	48,11	0,61
72	суп с рыбными консервами	200	4,96	6,23	15,96	138,36	0,04	0,08	0,32	15,00	8,00	12,00	16,00	0,84
192	печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,05	0,00	0,00	1,21	19,25	17,50	134,20	0,90
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,15	0,03	1,68	15,72	44,20	33,01	98,15	1,16
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		35,30	45,10	105,50	948,24	0,33	0,28	3,47	35,21	135,71	72,88	430,06	4,38

ПОЛДНИК

Пром.	расстегай с творогом	80	3,90	8,40	40,50	253,20	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Йогурт"	200	8,20	3,00	13,55	114,00	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		12,10	11,40	54,05	367,20	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,15	67,18	225,63	1754,12	0,77	0,40	6,31	41,02	923,80	209,33	926,98	8,25

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

102	каша молочная "дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,11	0,08	0,52	0,48	125,55	32,98	144,80	0,95
384	бутерброд пикантный (гор.)	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02	0,09	0,05	0,20	0,22	210,00	22,00	145,00	0,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	ИТОГО		12,66	16,79	69,93	481,03	0,22	0,13	0,83	1,19	347,06	60,19	329,73	2,33

ОБЕД

78	икра свекольная или морковная	60	0,60	2,86	3,63	42,69	0,00	0,00	0,12	4,77	12,87	8,49	17,79	0,49
----	-------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------

322	суп картофель с мясными фрикадел.	200	4,27	3,29	15,07	106,98	0,08	0,04	1,41	13,53	13,28	21,95	74,95	0,82
54-м	котлета из говядины	90	14,10	11,90	11,40	209,00	0,20	0,03	2,80	0,00	49,00	29,00	190,00	2,00
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43	0,13	0,02	1,10	0,00	10,97	8,40	47,17	0,84
280	компот из плодов или ягод сушенъ	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		26,65	22,86	107,34	741,72	0,52	0,09	5,88	20,08	141,75	85,40	469,34	5,41
ПОЛДНИК														
Пром.	вафли	40	2,80	4,38	19,92	130,33	0,10	0,02	0,24	0,96	52,00	10,60	65,40	0,50
Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО		8,60	9,38	29,87	238,33	0,18	0,06	0,44	3,56	292,00	38,60	245,40	0,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,91	49,03	207,14	1461,08	0,92	0,28	7,15	24,83	780,81	184,19	1044,47	8,44
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
238	омлет с сыром	150	16,92	24,46	3,23	300,96	0,09	0,39	0,24	0,48	370,09	61,33	372,08	2,43
380	бутерброд с маслом	15/15	1,27	11,3	7,7	137,5	0,07	0,03	0,14	0,18	208,7	21,5	147,7	0,21
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	ИТОГО		19,64	35,95	33,14	534,82	0,18	0,42	0,49	3,95	593,10	88,88	561,25	3,81
ОБЕД														
Пром.	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	32,48		0,01	1,00	0,81	6,47	4,36	50,81	0,63
275	борщ	200	2,96	5,12	14,43	103,68	0,05	0,06	1,01	12,60	23,65	22,21	64,14	1,10
208	кнели из кур с рисом	90	13,69	15,54	6,33	219,98	0,12	0,05	5,58	1,11	28,14	19,54	128,58	1,20
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,18	0,02	1,92	19,60	16,00	34,04	87,64	1,33
1232	напиток лимонный (витамин)	200	0,24	0,09	23,48	95,71	0,00	0,00	0,07	10,00	9,72	7,75	8,25	0,30
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		22,46	31,24	97,57	732,95	0,44	0,14	9,68	45,50	115,16	90,76	451,35	5,20
ПОЛДНИК														
Пром.	расстегай с рыбой	100	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
Пром.	кисломолочный "Снежок"	200	5,56	5,04	18,48	140,90	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,68	8,72	50,88	316,10	0,33	0,05	0,18	2,26	311,00	34,20	242,00	0,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,78	75,91	181,59	1583,87	0,95	0,61	10,35	51,71	1019,26	213,84	1254,60	9,69
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														

54-1z	макароны отварные	150	4,07	6,39	25,49	175,76	0,10	0,09	0,82	3,00	15,83	16,97	51,89	0,87
54-1z	сыр твердых сортов	25	5,83	7,50	0,00	90,83	0,00	0,08	0,00	0,00	250,00	11,75	136,00	0,68
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
	ИТОГО		14,07	17,26	52,10	420,02	0,12	0,17	0,93	3,67	363,56	47,57	296,81	2,35
ОБЕД														
Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40	0,02	0,02	0,60	2,88	25,20	7,80	24,60	0,22
321	суп картф. с макаронами издел.	200	4,70	5,52	15,18	129,18	0,09	0,06	1,97	13,69	14,27	21,77	75,59	1,01
768	гуляш из говядины	90	10,15	12,22	2,68	161,32	0,03	0,00	2,72	2,47	8,87	15,52	113,56	1,67
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,30	0,02	2,90	0,00	49,20	68,00	207,80	5,25
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	0,00	0,12	4,00	6,85	3,60	4,40	0,88
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		27,20	25,25	107,72	766,99	0,54	0,10	8,41	24,42	135,57	119,55	537,88	9,67
ПОЛДНИК														
Пром.	ватрушка с творогом	75	2,90	5,40	39,70	219,00	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Кефир"	200	5,22	5,07	17,19	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,12	10,47	56,89	354,30	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,39	52,98	216,71	1541,31	0,86	0,32	9,52	30,35	850,13	201,32	1076,69	12,75
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,18	0,02	1,56	0,60	122,28	29,25	172,78	1,65
54-1z	сыр твердых сортов	10	2,33	3,00	0,00	36,33	0,00	0,03	0,00	0,00	100,00	4,70	54,40	0,06
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	ИТОГО		13,06	11,81	103,33	571,86	0,20	0,05	1,67	1,09	233,79	39,16	267,11	2,84
ОБЕД														
79	икра овощная закусочная	60	0,47	2,85	2,58	37,79	0,01	0,00	0,20	2,82	11,26	9,56	18,00	0,36
158	соянка из птицы	200	4,09	5,24	10,66	106,19	0,08	0,01	1,93	15,16	20,63	21,51	74,25	0,99
795	биточки из говядины	90	12,72	11,52	12,80	205,76	0,06	0,00	0,23	0,62	31,09	12,37	110,54	1,17
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06	0,04	0,02	0,83	0,00	5,36	26,00	79,80	0,52
280	компот из плодов или ягод суш.	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		23,05	25,69	107,97	755,42	0,30	0,03	3,64	20,38	123,97	87,00	422,02	4,30
ПОЛДНИК														
Пром.	булочка сметанная	50	3,90	4,60	40,50	219,00	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50

Пром	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО		9,70	9,60	50,45	327,00	0,34	0,06	0,20	3,60	335,00	37,00	260,00	0,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,81	47,10	261,75	1654,28	0,84	0,14	5,51	25,07	692,76	163,16	949,13	7,84

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

114	каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,05	0,08	0,58	0,48	128,41	30,48	142,50	0,31
382	бутерброд с джем или пов или сг	20/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,07	0,03	0,14	0,18	208,70	21,50	147,70	0,21
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
	ИТОГО		7,84	10,81	75,42	430,09	0,14	0,11	0,83	3,95	351,42	58,03	331,67	1,69

ОБЕД

78	икра морковная или свекольная	60	0,60	2,86	3,63	42,69	0,00	0,00	0,12	4,77	14,87	8,49	17,79	0,49
328	суп с клецками	200	2,93	4,46	6,79	79,04	0,04	0,05	1,00	24,60	41,14	20,48	55,48	0,81
54-9м	жаркое по-домашнему	180	20,40	15,80	20,51	306,11	0,13	0,03	2,53	16,00	18,67	31,33	182,67	2,13
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00	16	5	14,40	0,26
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
	ИТОГО		26,15	23,76	63,03	570,88	0,26	0,08	3,75	46,75	121,86	68,16	382,27	4,33

ПОЛДНИК

Пром.	сушка	50	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	80,00	9,00	80,00	0,32
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		6,89	7,61	58,35	329,12	0,28	0,03	0,15	1,38	205,71	38,92	193,22	1,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,88	42,18	196,80	1330,09	0,68	0,22	4,73	52,08	678,99	165,11	907,16	7,31

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

617	пудинг творожный	150	20,32	7,61	25,93	253,51	0,10	0,06	0,76	0,46	171,65	29,89	238,02	1,03
Пром.	сгущенное молоко	20	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,01	0,01	0,15	46,05	5,10	32,85	0,05
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74	0,02	0,00	0,03	0,39	6,11	0,81	31,68	0,31
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90	0,00	0,05	0,01	0,00	2,00	0,00	2,00	0,02
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
	ИТОГО		25,67	20,49	60,97	531,04	0,13	0,12	0,89	1,28	317,43	53,84	381,79	1,90

ОБЕД

Пром.	икра баклажанная	60	0,80	3,14	3,92	30,18		0,02	1,20	0,98	6,47	4,36	50,81	0,63
-------	------------------	----	------	------	------	-------	--	------	------	------	------	------	-------	------

135	суи из овощей	200	2,96	4,50	8,29	85,56	0,07	0,05	1,16	18,00	23,02	20,57	64,25	0,84
172	рыба тушеная в томате с овощ.	140/70	20,32	11,24	10,50	224,40	0,64	0,09	2,91	4,67	52,30	74,25	438,87	1,12
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,15	0,03	1,68	15,72	44,20	33,01	98,15	1,16
283	кампот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64	0,09	0,00	0,10	1,38	31,18	2,86	111,93	0,64
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
	Итого		30,30	25,66	103,63	749,69	0,95	0,34	7,22	41,67	184,29	138,38	785,68	4,62
ПОЛДНИК														
Пром.	печенье	40	0,96	3,68	34,56	175,20	0,10	0,02		8,00	64,00	7,20	64,00	0,58
Пром.	кисломолочный "Йогурт"	200	8,20	3,00	13,55	114,00	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	Итого		9,16	6,68	48,11	289,20	0,17	0,05	0,18	9,26	280,00	32,40	226,00	0,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,13	52,83	212,71	1569,93	1,25	0,51	8,29	52,21	781,72	224,62	1393,47	7,28
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		631,41	647,52	2637,79	18826,69	10,70	5,09	92,36	444,93	9678,88	2375,78	12966,10	108,37
	фактическая энергетическая ценность		<u>52,62</u>	<u>53,96</u>	<u>219,82</u>	<u>1568,89</u>	<u>0,89</u>	<u>0,42</u>	<u>7,70</u>	<u>37,08</u>	<u>806,57</u>	<u>197,98</u>	<u>1080,51</u>	<u>9,03</u>
	60% от нормативной энер. ценности		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	0,42	6,00	36,00	660,00	150,00	990,00	7,20
	процент удовлетворение суточной потребности		113,89	113,84	109,36	111,27	123,84	101,07	128,28	102,99	122,21	131,99	109,14	125,43
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	0,98	4,18						1,00		1,34	

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медико-педагогическая академия" им. ака. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Ланшиной ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост.Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание; Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409 - 08

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-весна														
Возрастная категория: 11 - 18 лет														
№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,50	14,38	48,50	365,13	0,38	0,09	1,13	1,00	182,50	82,50	266,25	4,00
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
384	бутерброт тикантный (гор.)	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02	0,09	0,05	0,20	0,22	210,00	22,00	145,00	0,25
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	Итого		16,82	22,87	84,38	610,26	0,49	0,14	1,44	1,77	404,92	109,83	450,99	5,42
ОБЕД														
Пром.	икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	43,31		0,01	1,33	1,08	8,63	5,81	67,74	0,84
319	суп картофельный с бобовыми	250	7,32	5,06	17,60	145,16	0,24	0,06	1,63	11,50	29,28	36,45	105,80	2,28
54-8	бефстроганов из говядины	100	15,20	13,10	2,50	188,30	0,10	0,00	2,50	0,08	35,00	23,00	182,00	2,50
561	рожек отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57	0,17	0,03	1,46	0,00	14,63	11,20	62,89	1,12
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	Итого		34,69	27,92	119,94	850,40	0,65	0,10	7,41	14,96	155,02	95,10	575,80	8,66
ПОЛДНИК														
Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
Пром.	булочка "майская"	50	3,80	4,50	40,83	219,00	0,13	0,02		1,20	122,00	8,00	75,00	0,55
	Итого		9,60	9,50	50,78	327,00	0,21	0,06	0,20	3,80	362,00	36,00	255,00	0,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,11	60,29	255,10	1787,66	1,35	0,30	9,05	20,53	921,94	240,93	1281,79	14,83
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
619	запеканка из творога	200	33,91	12,97	26,33	359,69	0,07	0,08	1,12	0,77	266,21	39,81	359,39	0,80
Пром.	сгущенное молоко	30	1,62	1,92	12,50	73,80	0,02	0,02	0,02	0,23	69,08	7,65	49,28	0,08
54-1з	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	0,04	0,00	0,00	150,00	7,05	81,60	0,09

Пром	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	ИТОГО		40,69	19,61	62,08	589,56	0,11	0,14	1,25	4,35	500,51	60,68	531,55	2,18
ОБЕД														
78	икра морковная или свекольная	80	0,80	3,81	4,84	56,92	0,00	0,00	0,16	6,36	17,16	11,32	23,72	0,65
274	борщ с капустой и картоф.	250/10	3,60	6,34	11,35	116,76	0,03	0,08	1,03	19,63	39,13	25,83	72,43	1,35
494	птица запеченная	100	21,77	21,05	0,11	280,83	0,10	0,10	11,09	2,60	26,21	26,24	239,89	2,30
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74	0,05	0,03	1,11	0,00	7,15	34,67	106,40	0,69
1234	напиток яблочный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71	0,00	0,00	0,07	10,00	9,72	7,75	8,25	0,30
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		34,74	38,99	117,05	962,04	0,30	0,21	13,60	40,49	142,40	109,75	580,56	6,59
ПОЛДНИК														
Пром.	расстегай с рыбой	100	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
Пром.	кисломолочный "Снежок"	200	5,22	4,50	18,48	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,34	8,18	50,88	310,50	0,33	0,05	0,18	2,26	311,00	34,20	242,00	0,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		83,77	66,78	230,01	1862,10	0,74	0,40	15,03	47,10	953,91	204,63	1354,11	9,45
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
123	макаронник с мясом	150/30	38,33	30,92	95,68	823,17	0,12	0,52	0,32	0,64	493,45	81,77	496,11	3,24
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
54-19з	масло сливочное (порциями)	12	0,12	9,88	0,12	89,88	0,00	0,06	0,01	0,00	2,40	0,00	2,40	0,02
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		43,81	44,94	129,69	1106,92	0,16	0,59	0,51	1,47	628,58	112,62	643,22	4,58
ОБЕД														
Пром.	зел. горошек	60	1,80	0,30	6,23	34,80	0,04	0,10	0,60	4,70	12,00	11,40	37,80	0,77
306	рассольник ленинградский	250/10	4,20	5,73	16,08	132,68	0,09	0,06	1,64	17,88	26,63	35,38	98,90	1,59
54-8м	тефтели из говядины паровые	100	14,00	10,00	7,00	176,83	0,00	0,02	0,50	0,72	5,00	6,40	47,00	0,50
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93	0,20	0,04	2,24	20,96	58,93	44,01	130,87	1,55
282	компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	0,00	0,12	4,00	6,85	3,60	4,40	0,88
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		27,78	24,55	102,26	743,96	0,46	0,22	5,24	50,16	152,44	104,73	448,84	6,59
ПОЛДНИК														
Пром.	ватрушка с творогом	75	2,90	5,40	39,70	219,00	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Кефир"	200	5,22	5,07	17,19	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		8,12	10,47	56,89	354,30	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		79,71	79,96	288,84	2205,18	0,82	0,86	5,93	53,89	1132,02	251,55	1334,06	11,90

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

327	олады с маслом, джемом, сахаром	200/15	11,69	10,79	101,74	550,78	0,23	0,03	1,95	0,75	152,85	36,56	215,98	2,06
54-1з	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	0,04	0,00	0,00	150,00	7,05	81,60	0,09
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	ИТОГО		16,78	15,50	124,72	705,39	0,25	0,07	2,06	1,30	315,27	48,94	337,32	3,32

ОБЕД

570	маринад овощной	80	0,54	4,50	3,60	57,60	0,01	0,00	0,40	3,48	10,20	12,07	20,97	0,31
43	свекольник	250	1,93	6,32	10,05	104,16	0,04	0,05	0,96	13,55	32,15	25,47	70,61	1,37
209	котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,38	0,18	0,95	6,40	1,25	48,75	75,00	177,50	1,25
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28	0,24	0,03	2,56	26,13	21,33	45,39	116,85	1,77
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		28,47	25,13	111,25	782,48	0,61	1,03	10,81	46,71	179,91	176,57	543,30	6,62

ПОЛДНИК

Пром.	корж	50	4,50	4,30	39,70	215,50	0,25	0,02		1,30	77,00	8,00	87,00	0,10
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО		11,05	9,38	57,89	360,17	0,33	0,21	0,37	4,82	343,67	39,33	288,67	0,53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,30	50,01	293,86	1848,04	1,19	1,31	13,24	52,83	838,85	264,84	1169,29	10,47

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

54-9к	каша вяз мол овсян или манн	250	10,38	15,75	46,00	367,75	0,38	0,09	1,00	1,00	92,50	76,29	342,50	2,50
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
382	бутерброт с джемом или пов.	20/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,07	0,03	0,17	0,18	208,70	21,50	147,70	0,21
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	ИТОГО		13,31	19,97	89,85	592,92	0,47	0,12	1,28	4,53	316,42	103,96	531,48	3,92

ОБЕД

79	икра овощная закусочная	80	0,62	3,80	3,44	50,39	0,01	0,00	0,25	3,76	15,00	12,75	24,00	0,48
337	суп с крупой	250	5,48	10,03	17,80	183,30	0,15	0,06	2,28	16,50	20,70	46,78	126,10	2,06
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,50	13,20	40,30	341,90	0,10	0,11	2,90	1,60	34,00	34,00	198,00	2,40
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00	16	5	14,40	0,26
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		25,47	27,47	99,05	745,07	0,38	0,17	5,57	23,76	128,73	102,47	492,37	6,50

ПОЛДНИК

Пром.	булочка помадка	50	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		6,89	7,61	58,35	329,12	0,28	0,03	0,15	1,38	220,71	38,92	193,22	1,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,67	55,05	247,25	1667,11	1,13	0,32	7,00	29,67	665,86	245,35	1217,07	11,89

6 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40	0,02	0,02	0,60	2,88	25,20	7,80	24,60	0,22
54-3р-2020	котлета рыбная	100	14,20	2,80	7,40	110,60	0,20	0,04	1,40	0,00	386,00	62,00	52,00	2,00
225	рис припущенный	200	3,31	4,84	33,57	191,16	0,05	0,03	1,11	0,00	7,15	34,67	106,40	0,69
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
	ИТОГО		23,63	12,48	76,99	513,80	0,29	0,09	3,22	3,61	516,99	123,44	291,73	3,75

ОБЕД

Пром.	икра баклажанная	80	0,80	3,14	3,92	30,18		0,02	1,20	0,98	5,96	4,18	48,11	0,61
72	суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,05	0,10	0,40	18,75	10,00	15,00	20,00	1,05
192	печень говяжья по-строгановски	140	29,69	36,85	5,98	471,20	0,06	0,00	0,00	1,54	24,51	22,28	170,84	1,15
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93	0,20	0,04	2,24	20,96	58,93	44,01	130,87	1,55
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		46,04	56,90	125,27	1175,33	0,43	0,31	4,15	45,05	169,55	92,74	521,36	5,89

ПОЛДНИК

Пром.	расстегай с творогом	80	3,90	8,40	40,50	253,20	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Йогурт"	200	8,20	3,00	13,55	114,00	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	ИТОГО		12,10	11,40	54,05	367,20	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		81,77	80,78	256,31	2056,33	0,92	0,45	7,55	50,92	1037,54	250,38	1055,09	10,37

7 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
102	каша молочная "дружба"	250/5	8,19	10,41	43,86	301,38	0,14	0,04	0,65	6,00	156,94	41,23	181,00	1,19
384	бутерброт пшеничный (гор.)	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02	0,09	0,05	0,20	0,22	210,00	22,00	145,00	0,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	ИТОГО		14,51	18,90	79,74	546,51	0,25	0,09	0,96	6,77	379,36	68,56	365,74	2,61

ОБЕД

78	икра свекольная или морковная	80	0,80	3,81	4,84	56,92	0,00	0,00	0,16	6,36	17,16	11,32	23,72	0,65
----	-------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

322	суп картофель с мясными фрикадель	250	5,34	4,11	18,83	133,73	0,10	0,05	1,76	16,91	16,60	27,44	93,69	1,03
54-м	котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,25	261,25	0,25	0,04	3,50	0,00	61,25	36,25	237,50	2,50
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57	0,17	0,03	1,47	0,00	14,63	11,20	62,89	1,12
280	компот из плодов или ягод сушен	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	Итого		34,97	28,79	131,60	925,53	0,66	0,12	7,38	25,57	177,12	104,85	575,17	7,22
ПОЛДНИК														
Пром.	вафли	50	3,52	5,47	24,90	162,91	0,10	0,03	0,30	1,20	65,00	13,25	81,75	0,63
Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		9,32	10,47	34,85	270,91	0,18	0,07	0,50	3,80	305,00	41,25	261,75	0,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,80	58,16	246,19	1742,95	1,09	0,28	8,84	36,14	861,48	214,66	1202,66	10,66
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
138	омлет с сыром	200	22,56	32,61	4,38	401,28	0,12	0,52	0,32	0,64	493,45	81,77	496,11	3,24
380	бутерброд с маслом	1515	1,27	11,30	7,70	137,50	0,07	0,03	0,14	0,18	208,70	21,50	147,70	0,21
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
	Итого		25,49	44,13	35,33	640,35	0,21	0,55	0,57	4,17	717,37	109,44	685,09	4,66
ОБЕД														
Пром.	икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	43,31		0,01	1,33	1,08	8,63	5,81	67,74	0,84
275	борщ	250/10	3,70	6,40	18,04	129,60	0,06	0,08	1,26	15,75	29,56	27,76	80,18	1,38
208	кнели из кур с рисом	100	17,11	19,43	7,91	274,98	0,15	0,06	6,98	1,39	35,18	24,43	160,73	1,50
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28	0,24	0,03	2,56	26,13	21,33	45,39	116,85	1,77
1232	напиток лимонный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71	0,00	0,00	0,07	10,00	9,72	7,75	8,25	0,30
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	Итого		29,55	39,49	118,78	911,96	0,57	0,18	12,34	56,25	147,45	115,08	563,62	7,09
ПОЛДНИК														
Пром.	расстегай с рыбой	100	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50
Пром.	кисломолочный "Снежок"	200	5,56	5,04	18,48	140,90	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	Итого		8,68	8,72	50,88	316,10	0,33	0,05	0,18	2,26	311,00	34,20	242,00	0,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,72	92,34	204,99	1868,41	1,11	0,78	13,09	62,68	1175,82	258,72	1490,71	12,43
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														

54-1z	макаронны отварные	200	5,43	8,52	33,99	234,35	0,13	0,12	1,09	4,00	21,11	22,63	69,19	1,16
54-1z	сыр твердых сортов	30	7,40	9,42	0,00	114,37	0,00	0,08	0,00	0,23	280,90	11,17	159,60	0,32
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
	Итого		17,21	21,34	61,64	507,36	0,15	0,20	1,20	4,96	400,65	52,77	337,52	2,32
ОБЕД														
Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40	0,02	0,02	0,60	2,88	25,20	7,80	24,60	0,22
321	суп картф. с макаронными изд.	250	5,88	6,90	18,98	161,48	0,11	0,08	2,46	17,11	17,84	27,21	94,49	1,26
768	гуляш из говядины	100	12,70	15,27	3,35	201,65	0,04	0,00	3,40	3,12	11,08	19,40	141,95	2,08
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75	0,40	0,03	3,87	0,00	65,60	90,67	277,07	7,00
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	0,00	0,12	4,00	6,85	3,60	4,40	0,88
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	Итого		35,49	31,29	132,60	954,00	0,70	0,13	10,59	29,01	169,60	152,62	672,38	12,74
ПОЛДНИК														
Пром.	ватрушка с творогом	75	2,90	5,40	39,70	219,00	0,13	0,02		1,00	135,00	9,00	80,00	0,55
Пром.	кисломолочный "Кефир"	200	5,22	5,07	17,19	135,30	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	Итого		8,12	10,47	56,89	354,30	0,20	0,05	0,18	2,26	351,00	34,20	242,00	0,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,82	63,10	251,13	1815,66	1,05	0,38	11,97	36,23	921,25	239,59	1251,90	15,79
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/15	11,69	10,79	101,74	550,78	0,23	0,03	1,95	0,75	152,85	36,56	215,98	2,06
54-1z	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50	0,00	0,04	0,00	0,00	150,00	7,05	81,60	0,09
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,08	0,10	5,40	4,40	8,25	0,82
	Итого		16,78	15,50	124,72	705,39	0,25	0,07	2,06	1,30	315,27	48,94	337,32	3,32
ОБЕД														
79	икра овощная закусочная	80	0,62	3,80	3,44	50,39	0,01	0,00	0,25	3,76	15,00	12,75	24,00	0,48
158	солянка из птицы	250	5,11	6,55	13,33	132,74	0,10	0,01	2,41	18,95	25,79	26,89	92,81	1,24
795	биточки из говядины	100	15,90	14,40	16,00	257,20	0,07	0,00	0,29	0,80	38,86	15,47	138,18	1,46
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74	0,05	0,03	1,11	0,00	7,15	34,67	106,40	0,69
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,00	0,35	0,40	24,45	14,70	27,50	0,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	Итого		30,29	32,45	132,70	944,13	0,37	0,04	4,55	25,81	154,28	108,42	518,76	5,79
ПОЛДНИК														
Пром.	булочка сметанная	50	3,90	4,60	40,50	219,00	0,26	0,02		1,00	95,00	9,00	80,00	0,50

Пром.	молоко цельное	200	5,80	5,00	9,95	108,00	0,08	0,04	0,20	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО		9,70	9,60	50,45	327,00	0,34	0,06	0,20	3,60	335,00	37,00	260,00	0,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,77	57,55	307,87	1976,52	0,96	0,17	6,81	30,71	804,55	194,36	1116,08	9,81

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

114	каша рисовая молочная	250/5	6,40	8,28	40,77	262,66	0,06	0,04	0,73	0,60	160,51	38,10	178,13	0,39
382	бутерброд с джем или повид или	20/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,07	0,03	0,14	0,18	208,70	21,50	147,70	0,21
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,08	2,90	8,20	5,24	9,79	0,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
	ИТОГО		9,33	12,50	84,62	487,83	0,15	0,07	0,98	4,13	384,43	65,77	367,11	1,81

ОБЕД

78	икра морковная или свекольная	80	0,80	3,81	4,84	56,92	0,00	0,00	0,16	6,36	17,16	11,32	23,72	0,65
328	суп с клецками	250	3,66	5,58	8,49	98,80	0,05	0,06	1,25	30,75	51,43	25,60	69,35	1,01
54-9м	жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,51	306,11	0,13	0,03	2,53	16,00	18,67	31,33	182,67	2,13
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00	16	5	14,40	0,26
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
	ИТОГО		28,73	25,63	71,35	631,31	0,30	0,09	4,08	55,01	146,29	77,19	420,01	5,35

ПОЛДИНК

Пром.	сушка	50	3,12	3,68	32,40	175,20	0,26	0,02		1,00	80,00	9,00	80,00	0,32
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,01	0,15	0,38	125,71	29,92	113,22	0,97
	ИТОГО		6,89	7,61	58,35	329,12	0,28	0,03	0,15	1,38	205,71	38,92	193,22	1,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,95	45,74	214,32	1448,26	0,73	0,19	5,21	60,52	736,43	181,88	980,34	8,45

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

617	пудинг творожный	200	27,09	10,15	34,57	337,99	0,13	0,08	1,01	0,61	228,87	39,85	317,36	1,37
Пром.	сгущенное молоко	30	1,62	1,92	12,50	73,80	0,02	0,02	0,02	0,23	69,08	7,65	49,28	0,08
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95	0,02	0,00	0,03	0,45	7,02	0,93	31,49	0,35
54-19з	масло сливочное (порциями)	12	0,12	9,88	0,12	89,88	0,00	0,06	0,01	0,00	2,40	0,00	2,40	0,02
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,00	0,00	0,08	0,28	91,62	18,04	77,24	0,49
	ИТОГО		33,21	25,35	74,84	660,31	0,17	0,16	1,15	1,57	398,99	66,47	477,77	2,31

ОБЕД

Пром.	икра баклажанная	80	0,80	3,14	3,92	30,18		0,02	1,20	0,98	6,47	4,36	50,81	0,63
-------	------------------	----	------	------	------	-------	--	------	------	------	------	------	-------	------

131	суп из овощей	250	3,70	5,63	10,36	106,95	0,09	0,06	1,45	22,50	28,78	25,71	80,31	1,05
172	рыба тушеная в томате с овощ	180/70	26,41	14,60	13,65	291,72	0,83	1,10	3,78	6,07	67,99	96,52	570,53	1,49
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93	0,20	0,04	2,24	20,96	58,93	44,01	130,87	1,55
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08	0,12	0,00	0,14	1,90	43,03	3,94	129,87	1,30
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67	0,00	0,15	0,17	0,92	26,67	3,33	21,67	0,23
	Итого		39,84	31,97	122,02	918,32	1,24	1,37	8,98	53,33	232,32	177,87	984,06	6,25
ПОЛДНИК														
Пром.	печенье	50	1,20	4,60	43,20	219,00	0,13	0,02		1,00	80,00	9,00	80,00	0,72
Пром.	кисломолочный "Йогурт"	200	8,20	3,00	13,55	114,00	0,07	0,03	0,18	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	Итого		9,40	7,60	56,75	333,00	0,20	0,05	0,18	2,26	296,00	34,20	242,00	0,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		82,45	64,92	253,61	1911,63	1,61	1,58	10,31	57,16	927,31	278,54	1703,83	9,46
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		775,84	774,68	3049,48	22189,85	12,69	7,02	114,03	538,39	10976,96	2825,43	15156,93	135,52
	фактическая энергетическая ценность		<u>64,65</u>	<u>64,56</u>	<u>254,12</u>	<u>1849,15</u>	<u>1,06</u>	<u>0,59</u>	<u>2,50</u>	<u>44,87</u>	<u>914,75</u>	<u>235,45</u>	<u>1263,08</u>	<u>11,29</u>
	60% от нормативной энер. ценности		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	0,54	7,20	42,00	720,00	180,00	1080,00	10,20
	процент удовлетворение суточной потребности		119,73	116,95	110,58	113,60	125,89	108,33	131,98	106,82	127,05	130,81	116,95	110,72
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	1,00	3,93						1,00		1,38	

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная педагогическая академия" им. ака. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Палшиной. ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛя прес, 2011. -1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания /Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛя принт" Москва 2002г.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409 - 08