

Утверждаю
Директор МБОУ Холмогорская СОШ



С.В. Кузнецов

« 29 » 03 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ХОЛМОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ШАРЫПОВСКИЙ РАОН, С. ХОЛМОГОРСКОЕ, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, 16)**

с. Холмогорское
2022 г.

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"
" " 20 г. Регистр № 11/02 от 29.11.2022
Полное или частичное копирование для исполь-
зования третьими лицами без разрешения
разработчика запрещено

ВВЕДЕНИЕ

Меню разработано для организации питания детей в МБОУ Холмогорская средняя общеобразовательная школа.

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 -18 лет.

Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи – завтрак, обед.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г;

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г;

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г;

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указан № рецептуры и наименование блюда согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
46	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00	46	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого	510	21,00	14,49	68,46	491,00		Итого	580	23,33	16,31	83,15	576,00
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00	29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	865	34,80	31,02	114,60	887,80		Итого	965	39,80	32,15	138,54	1017,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,80	45,51	183,06	1378,80		Итого за день		63,13	48,46	221,69	1593,20
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		72,47	57,61	54,64	58,67		Процент удовлетворения суточной потребности		93,91	52,67	57,88	58,57

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00	34	Плов из птицы	230	22,85	29,13	36,95	501,40
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,84	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,84
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	500	25,76	29,76	119,13	849,84		Итого	550	30,03	33,68	132,45	956,04
Обед							Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00	10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54
42	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85	42	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	800	31,44	24,47	94,92	731,19		Итого	870	33,93	23,79	110,54	800,79
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,20	54,23	214,05	1581,03		Итого за день		63,96	57,47	242,99	1756,83
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		74,29	68,65	63,90	67,28		Процент удовлетворения суточной потребности		71,07	62,47	63,44	64,59

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	26,69	18,63	27,39	398,00	31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	32,22	22,57	33,91	486,00
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	515	28,94	19,38	73,93	604,00		Итого	550	34,47	23,32	80,45	692,00
Обед							Обед						
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00	5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	110	16,64	15,18	2,64	213,40	8	Бефстроганов из отварной говядины	110	16,64	15,18	2,64	213,40
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	870	40,94	37,54	126,49	998,60		Итого	970	45,46	42,15	150,91	1159,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,88	56,92	200,42	1602,60		Итого за день		79,93	65,47	231,36	1851,60
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,75	72,05	59,83	68,20		Процент удовлетворения суточной потребности		88,81	71,16	60,41	68,07

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
18	Омлет натуральный	200	19,35	25,79	3,81	322,42	18	Омлет натуральный	200	19,35	25,79	3,81	322,42
32	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34	32	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,90	80,00	ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00
	Итого	540	28,87	156,20	97,30	854,76		Итого	550	29,36	156,30	101,80	874,76
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	15,18	10,90	13,28	209,00	44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	16,87	12,11	14,76	233,33
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	32,84	26,51	107,18	811,40		Итого	1015	38,90	28,82	131,27	957,53
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		61,71	182,71	204,48	1666,16		Итого за день		68,26	185,12	233,07	1832,29
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,14	231,28	61,04	70,90		Процент удовлетворения суточной потребности		75,84	201,22	60,85	67,36

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
46	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00	46	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	41	Рис отварной	180	4,53	7,34	49,68	282,78
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	510	17,99	12,30	88,75	536,25		Итого	560	20,04	13,65	105,53	624,18
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,34	8,42	7,90	135,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
60	Соус сметанный	20	0,37	1,56	1,26	16,00	60	Соус сметанный	20	0,37	1,56	1,26	16,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	905	40,90	32,99	120,08	899,14		Итого	1025	45,19	34,60	144,26	1014,24
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,89	45,29	208,83	1435,39		Итого за день		65,23	48,25	249,79	1638,42
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		76,48	57,33	62,34	61,08		Процент удовлетворения суточной потребности		72,48	52,45	65,22	60,24

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
50	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	50	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00	20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
21	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00	21	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	540	12,39	18,32	73,61	508,39		Итого	577	15,58	21,48	87,97	607,39
Обед							Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00	10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00
47	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы или говядины)	260	5,42	6,12	14,12	148,00	47	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы или говядины)	260	5,42	6,12	14,12	148,00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	15,18	10,90	13,28	209,00	44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	16,87	12,11	14,76	233,33
16	Капуста тушеная	75	1,50	2,70	7,95	62,25	16	Капуста тушеная	100	2,00	3,60	10,60	83,00
59	Пюре картофельное	75	1,56	2,55	9,29	66,30	59	Пюре картофельное	200	2,08	3,40	12,38	88,40
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	850	30,61	23,47	118,52	823,75		Итого	1080	35,81	25,75	141,36	960,53
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,00	41,79	192,13	1332,14		Итого за день		51,39	47,23	229,33	1567,92
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		55,84	52,90	57,35	56,69		Процент удовлетворения суточной потребности		57,10	51,34	59,88	57,64

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
60	Соус сметанный	20	0,37	1,56	1,26	16,00	60	Соус сметанный	20	0,37	1,56	1,26	16,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
	Итого	550	33,51	23,01	94,99	672,70		Итого	630	37,48	24,58	118,50	782,60
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
54	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00	54	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
39	Рагу из овощей с мясом	240	16,71	20,03	16,76	321,39	39	Рагу из овощей с мясом	280	19,50	23,37	19,55	374,96
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	840	31,94	25,12	82,82	713,99		Итого	950	37,14	27,82	100,11	834,36
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,45	48,13	177,81	1386,69		Итого за день		74,62	52,40	218,61	1616,96
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,00	60,92	53,08	59,01		Процент удовлетворения суточной потребности		82,91	56,96	57,08	59,45

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
55	Печень по строгановски	110	14,96	11,55	4,18	180,40	55	Печень по строгановски	110	14,96	11,55	4,18	180,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
	Итого	500	25,94	20,43	74,01	585,00		Итого	550	28,90	22,28	90,03	677,60
Обед							Обед						
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
19	Суп-лапша с мясом (птицы или говядины)	260	9,01	7,99	15,34	171,00	19	Суп-лапша с мясом (птицы или говядины)	260	9,01	7,99	15,34	171,00
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00	12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	890	32,36	34,26	122,36	932,80		Итого	1010	36,25	38,84	145,45	1086,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,30	54,69	196,37	1517,80		Итого за день		65,15	61,12	235,48	1763,80
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		75,71	69,23	58,62	64,59		Процент удовлетворения суточной потребности		72,39	66,43	61,48	64,85

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	8,33	8,33	41,4	274	9	Каша вязкая молочная жидкая	250	10,41	10,41	51	311,25
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	ГП	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
21	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00	21	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	720	25,00	26,02	131,98	866,80		Итого	807	30,27	31,26	155,94	1003,05
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00	28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
53	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00	53	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	855	30,38	26,98	115,03	784,70		Итого	885	38,99	32,00	142,15	958,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,38	53,00	247,01	1651,50		Итого за день		69,26	63,26	298,09	1961,65
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,92	67,09	73,73	70,28		Процент удовлетворения суточной потребности		76,96	68,76	77,83	72,12

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
84	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,36	18,86	430,69	84	Жаркое по-домашнему	270	31,91	28,47	20,37	465,14
ГП	Конфеты,шоколад, зефир, мармелад и др.	20	1,96	6,94	10,08	110,80	ГП	Конфеты,шоколад, зефир, мармелад и др.	20	1,96	6,94	10,08	110,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	510	37,67	36,21	74,25	774,89		Итого	550	41,32	38,44	84,26	850,14
Обед							Обед						
10	Консервы овощные закусочныс (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00	10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00	5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00	34	Плов из птицы	230	22,85	29,13	36,95	501,40
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	115,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	910	36,77	34,21	148,25	1066,40		Итого	1010	42,24	37,33	168,69	1201,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74,44	70,42	222,50	1841,29		Итого за день		83,56	75,77	252,95	2051,54
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,68	89,14	66,42	78,35		Процент удовлетворения суточной потребности		92,84	82,36	66,04	75,42

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	600,05	652,69	2046,66	15393,40	Итого за 10 дней	684,49	704,55	2413,36	17634,21
Итого за 1 дней	60,01	65,27	204,67	1539,34	Итого за 1 дней	68,45	70,46	241,34	1763,42
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00
Процент удовлетворения суточной потребности	77,93	82,62	61,09	65,50	Процент удовлетворения суточной потребности	76,05	76,58	63,01	64,83

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры блюд согласно сборника рецептов

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры блюд согласно сборника рецептов