



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Краснополянская СОШ»

Л.Р. Медведева Л.Р. Медведева

Примерное двенадцатидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
МБОУ «Краснополянская СОШ»

С. Красная Поляна
2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Краснополянская СОШ»

Л.Р. Медведева



Примерное двенадцатидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся в возрасте с 12 до 18 лет
МБОУ «Краснополянская СОШ»

С. Красная Поляна
2021 г.



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						
9	Каша вязкая молочная жидкая (пшениная)	200	8,33	8,33	41,4	274	9	Каша вязкая молочная жидкая (пшениная)	250	10,41	10,41	51	311,25
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	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	ГП	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
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	540	15,91	11,76	81,91	504,60		Итого	610	19,28	13,96	100,01	582,65
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
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
12	Капуста тушеная с мясом (говядины)	150	12,10	10,10	9,20	202,25	45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	150	12,10	10,10	9,20	202,25
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
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	1015	29,98	25,68	130,48	933,85		Итого	1135	33,51	26,70	152,29	1047,65
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		45,89	37,44	212,39	1438,45		Итого за день		52,79	40,66	252,30	1630,30
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,33	78,99	105,67	102,02		Процент удовлетворения суточной потребности		97,76	73,66	109,79	99,90



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						
23	Макароны запеченные с сыром	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макароны запеченные с сыром	200	7,54	9,00	38,72	193,20
41	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
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
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	490	13,50	10,68	93,75	492,50		Итого	560	16,67	13,05	111,93	581,60
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
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
14	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	14	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
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	810	27,37	22,26	125,68	834,00		Итого	930	33,56	25,34	150,02	988,80
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		40,87	32,94	219,43	1326,50		Итого за день		50,23	38,39	261,95	1570,40
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,46	69,49	109,17	94,08		Процент удовлетворения суточной потребности		93,02	69,55	113,99	96,23



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						
39	Каша вязкая молочная жидкая (рисовая)	200	5,73	7,14	40,65	249	9	Каша вязкая молочная жидкая (рисовая)	250	7,16	8,93	50,81	311,25
ГП	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	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	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	610	11,21	12,09	122,22	645,84		Итого	660	12,64	13,88	132,38	708,09
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
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
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
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	975	31,08	28,46		995,94		Итого	1125	38,85	33,40	185,03	1161,84
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		42,29	40,55	122,22	1641,78		Итого за день		51,49	47,28	317,41	1869,93
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,54	85,55	60,81	116,44		Процент удовлетворения суточной потребности		95,35	85,65	138,12	114,58



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						
6	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
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
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
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
	Итого	425	33,93	22,94	84,38	695,04		Итого	480	40,75	27,00	99,40	823,84
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
26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
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
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	960	41,75	35,56	123,67	983,75		Итого	1030	44,60	38,44	140,57	1092,95
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		75,68	58,50	208,05	1678,79		Итого за день		85,35	65,44	239,97	1916,79
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		163,81	123,42	103,51	119,06		Процент удовлетворения суточной потребности		158,06	118,55	104,43	117,45



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						
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	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
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	590	8,43	5,51	82,87	432,55		Итого	610	9,72	5,63	91,37	473,35
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	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33	23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33
24	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	41	Рис отварной	180	4,53	7,34	49,68	282,78
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	910	34,81	26,81	142,32	959,22		Итого	1010	37,98	27,40	165,10	1073,15
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		43,24	32,32	225,19	1391,77		Итого за день		47,70	33,03	256,47	1546,50
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,59	68,19	112,03	98,71		Процент удовлетворения суточной потребности		88,33	59,84	111,61	94,76



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						
9	Каша вязкая молочная жидкая (пшеничная)	200	8,33	8,33	41,4	274	9	Каша вязкая молочная жидкая (пшеничная)	250	10,41	10,41	51	311,25
48	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
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	62	3,90	8,98	24,76	195,00
	Итого	480	13,47	16,21	94,36	577,00		Итого	562	16,82	19,90	113,41	670,25
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
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
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	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
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 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	880	37,85	35,24	124,27	981,20		Итого	980	42,37	39,85	148,69	1142,20
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		51,32	51,45	218,63	1558,20		Итого за день		59,19	59,75	262,10	1812,45
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,08	108,54	108,77	110,51		Процент удовлетворения суточной потребности		109,61	108,24	114,06	111,06



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						
18	Омлет натуральный	200	19,35	25,79	3,81	322,42	18	Омлет натуральный	200	19,35	25,79	3,81	322,42
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	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	26,56	31,82	73,20	685,86		Итого	520	27,85	31,94	81,70	726,66
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	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
	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
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
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	940	32,49	24,37	127,24	829,44		Итого	1090	40,26	29,31	153,56	995,34
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		59,05	56,19	200,44	1515,30		Итого за день		68,11	61,25	235,26	1722,00
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,81	118,54	99,72	107,47		Процент удовлетворения суточной потребности		126,13	110,96	102,38	105,51



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						
9	Каша вязкая молочная жидкая (пшеничная)	200	8,33	8,33	41,4	274	9	Каша вязкая молочная жидкая (пшеничная)	250	10,41	10,41	51	311,25
48	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
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	62	3,90	8,98	24,76	195,00
	Итого	480	13,47	16,21	94,36	577,00		Итого	562	16,82	19,90	113,41	670,25
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
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00	44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
16	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
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	844	39,38	27,49	134,96	960,60		Итого	955	45,16	30,50	158,47	1109,53
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
	Итого за день		52,85	43,70	229,32	1537,60		Итого за день		61,98	50,40	271,88	1779,78
	Суточная потребность процент удовлетворения		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность процент удовлетворения		54,00	55,20	229,80	1632,00
	суточной потребности		114,39	92,19	114,09	109,05		суточной потребности		114,78	91,30	118,31	109,06



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						
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
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
ГП	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
ГП	или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГП	или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
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	960	38,82	34,50	125,71	985,75		Итого	1030	41,67	37,38	142,61	1094,95
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		67,76	53,88	199,64	1589,75		Итого за день		76,14	60,70	223,06	1786,95
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		146,67	113,67	99,32	112,75		Процент удовлетворения суточной потребности		141,00	109,96	97,07	109,49



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						
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
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
14	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	14	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
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
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	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	915	33,90	24,18	144,48	950,00		Итого	1035	41,01	27,30	170,74	1115,60
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		62,77	180,38	241,78	1804,76		Итого за день		70,37	183,60	272,54	1990,36
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,87	380,55	120,29	128,00		Процент удовлетворения суточной потребности		130,31	332,61	118,60	121,96



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 11							День 11						
№ 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						
51	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75	51	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75
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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
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	610	8,98	5,76	86,00	430,55		Итого	630	10,27	5,88	94,50	471,35
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
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
11	Рагу из овощей с мясом	240	16,71	20,03	16,76	321,39	39	Рагу из овощей с мясом	270	18,79	22,54	18,86	361,56
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
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 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	975	35,02	38,79	117,40	978,59		Итого	1075	39,95	44,18	136,40	1127,96
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		44,00	44,55	203,40	1409,14		Итого за день		50,22	50,06	230,90	1599,31
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,24	93,99	101,19	99,94		Процент удовлетворения суточной потребности		93,00	90,69	100,48	98,00



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 12							День 12						
№ 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						
11	Макароны запеченные с сыром	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макароны запеченные с сыром	200	7,54	9,00	38,72	193,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
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	13,80	10,78	97,95	492,50		Итого	580	16,97	13,15	116,13	581,60
Обед							Обед						
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
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 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
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	62	3,90	8,98	24,76	195,00
	Итого	845	36,02	38,38	121,56	993,80		Итого	927	40,56	40,94	147,85	1143,20
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		49,82	49,16	219,51	1486,30		Итого за день		57,53	54,09	263,98	1724,80
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00		Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,84	103,71	109,21	105,41		Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	97,99	114,87	105,69



Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет				Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше					
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	635,54	681,06	2500,00	18378,34	Итого за 12 дней	731,10	744,65	3087,82	20949,57
Итого за 1 дней	52,96	56,76	208,33	1531,53	Итого за 1 дней	60,93	62,05	257,32	1745,80
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,07	3,93		Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,02	4,22	
Суточная потребность	46,20	47,40	201,00	1410,00	Суточная потребность	54,00	55,20	229,80	1632,00
Процент удовлетворения суточной потребности	114,64	119,74	103,65	108,62	Процент удовлетворения суточной потребности	112,82	112,42	111,97	106,97

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Примечание: ГП - готовый продукт.

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



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						
9	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
48	Капуста тушеная с мясом (говядины)	150	12,10	10,10	9,20	202,25	45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	150	12,10	10,10	9,20	202,25
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан,	150	2,25	0,75	31,50	144,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан,	150	2,25	0,75	31,50	144,00
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	670,00	19,77	16,28	90,09	617,45		Итого	730,00	21,61	18,00	100,29	682,45
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
31	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
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	14	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
48	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
	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
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	630,00	20,91	15,78	117,78	703		Итого	730,00	26,73	19,60	134,23	827,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
9	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
ГП	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
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
	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 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	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
	Итого	600,00	21,30	24,45	110,42	582,70		Итого	690	27,38	30,09	125,13	815,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
23	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
36	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
	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
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	570,00	27,49	21,87	69,65	592,15		Итого	580,00	28,29	21,89	73,66	612,95
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
34	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33	23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33
20	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	41	Рис отварной	180	4,53	7,34	49,68	282,78
	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
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
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 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	575,00	25,46	22,50	109,86	744,62		Итого	655	27,78	27,31	125,23	860,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
18	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
	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
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
	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	23,56	24,90	77,67	628,60		Итого	540,00	26,03	26,65	89,20	701,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
51	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
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
ГП	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
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	590	30,22	20,99	77,51	576,70		Итого	650	32,90	23,26	91,20	645,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
9	Каша вязкая молочная жидкая (пшенная)	200	8,33	8,33	41,4	274	9	Каша вязкая молочная жидкая (пшенная)	250	10,41	10,41	51	311,25
2	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 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
	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
	Итого	540,00	11,73	8,96	89,66	492,80		Итого	600	14,61	11,06	103,27	550,85
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
39	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
ГП	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
ГП	Яблоко, или груша, или банан,	120	1,80	0,60	25,20	115,20	ГП	Яблоко, или груша, или банан,	120	1,80	0,60	25,20	115,20
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
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Итого	600	27,62	21,78	73,53	602,15		Итого	650	28,74	21,84	78,22	628,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



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						
31	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
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	14	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
	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
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	630,00	21,53	16,08	105,58	658,60		Итого	730,00	27,35	19,90	122,03	783,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 11							День 11						
№ 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						
11	Рагу из овощей с мясом	240	16,71	20,03	16,76	321,39	39	Рагу из овощей с мясом	270	18,79	22,54	18,86	361,56
27	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
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
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
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	670	25,46	29,35	87,64	729,19		Итого	750	29,10	35,44	96,83	837,76
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 12							День 12						
№ 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	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00	29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
ГП	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
52	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	62	3,90	8,98	24,76	195,00
ГП	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	510,00	25,36	29,08	84,54	701,00		Итого	572,00	28,30	32,42	101,50	808,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						



Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет				Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше					
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	260,64	235,74	1003,84	7011,51	Итого за 12 дней	297,21	269,46	1140,50	9124,06
Итого за 1 дней	21,72	19,65	83,65	584,29	Итого за 1 дней	24,77	22,46	95,04	760,34
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,90	3,85		Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,91	3,84	

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

Идентификатор документа 555d6dac-e904-4f13-b47b-7ee7162463bf

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:



Владелец сертификата: организация, сотрудник

МБОУ "КРАСНОПОЛЯНСКАЯ СОШ"
Медведева Людмила Робертовна

Сертификат: серийный номер, период действия

03F13B3900DAADEEAF43A2689C106B1E88
с 08.11.2021 06:23 по 08.11.2022 06:24 GMT+03:00

Дата и время подписания

02.11.2022 08:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

