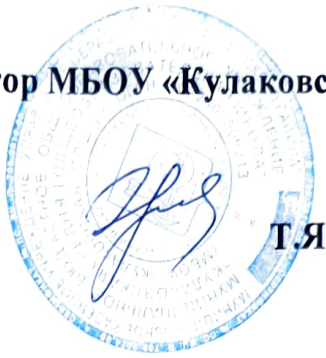
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кулаковская СОШ»



Т.Я. Грязнова.

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕРЕЖДЕНИИ КУЛАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, П.КУЛАКОВО, УЛ.ЛЕНИНА, 10Б)

П. КУЛАКОВО

2021 Г.

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,88	146,00
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	502	15,02	20,00	52,58	456,30
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	2,28	8,31	103,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
52	Рис отварной с овощами	150	3,20	6,76	21,25	176,00
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	880	28,98	25,05	106,74	787,20
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	325	7,54	7,15	32,39	232,47
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,54	52,20	191,71	1475,97
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,25	88,10	76,30	83,74

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	4,72	296,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП	Творожное печенье	38	3,53	9,88	3,53	144,74
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	500	25,83	45,22	43,35	714,04
Обед						
59	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,80	8,03	20,66	173,25
12	Тефтели	90	10,69	12,63	10,79	198,90
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	26,46	33,52	130,74	927,55
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	7,10	13,83	60,83	436,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,39	92,57	234,92	2078,26
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,84	156,24	93,50	117,92

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,14
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,62	4,97	5,15	105,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
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 пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	580	20,18	14,12	75,02	511,66
Обед						
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной	265	4,33	7,73	11,86	133,50
34	Плов из птицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	775	28,95	29,32	110,65	827,10
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
62	Лепешка с сыром	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	16,29	16,32	40,00	377,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,42	59,76	225,67	1716,60
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,28	100,86	89,82	97,40

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша манная молочная жидкая	200	6,35	7,11	32,29	216,92
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,14	2,80	23,34	127,12
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	502	16,27	23,25	99,77	677,14
Обед						
59	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,23	4,46	24,23	157,50
48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	150	9,21	9,80	8,63	167,25
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	910	24,82	20,29	141,82	864,55
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,90	400,13
	Итого	350	22,44	17,73	153,90	465,13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		63,53	61,27	395,49	2006,82
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,01	103,41	157,41	113,86

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
71	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	0,84	12,54	0,00	138,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
ГП	Творожное печенье	38	3,53	9,88	3,53	144,74
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
75	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138,00
	Итого	513	16,42	37,13	93,22	824,53
Обед						
54	Морская капуста	60	0,50	5,10	0,00	75,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	7,66	7,03	23,85	188,75
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	32,70	31,56	125,70	894,75
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
68	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	300	7,46	13,84	49,07	389,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,58	82,53	267,99	2109,18
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,97	139,29	106,66	119,67

Дети 7-11 лет						
День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
64	Печень, тушенная в соусе	90	11,97	6,93	4,95	129,60
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 пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	510	21,87	15,96	72,54	522,12
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,14
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,62	4,97	5,15	105,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	865	25,73	19,14	131,49	823,59
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	350	8,05	5,75	39,50	250,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,65	40,85	243,53	1595,71
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,36	68,95	96,93	90,54

Дети 7-11 лет						
День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
37	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,14	2,80	23,34	127,12
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого	500	18,78	26,30	97,29	701,87
Обед						
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,33	5,79	20,44	167,54
34	Плов из птицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	760	33,05	27,68	109,03	822,14
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
56	Пицца школьная	100	10,39	7,53	25,75	223,00
	Итого	300	10,99	7,53	58,75	359,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		62,82	61,51	265,07	1883,01
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,78	103,81	105,50	106,84

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43,26	Каша пшенная (рисовая) молочная жидкая	200	5,64	7,5	33,94	224,62
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП	Творожное печенье	38	3,53	9,88	3,53	144,74
	Итого	500	14,59	29,12	72,57	642,66
Обед						
21	Икра баклажанная (промышленнного производства)	60	1,02	7,98	3,06	88,80
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,80	8,03	20,66	173,25
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	815	36,77	38,30	108,99	931,60
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
65	Гренка молочная	100	8,68	5,52	37,78	235,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	350	11,56	9,02	82,96	458,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,92	76,44	264,52	2033,16
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,95	129,01	105,28	115,36

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70	Омлет с колбасой или сосисками	200	22,89	30,37	3,22	375,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,14	2,80	23,34	127,12
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	502	32,63	45,99	72,30	836,22
Обед						
59	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00
60	Суп с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	34,60	33,09	145,50	1049,80
Полдник						
75	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138,00
62	Лепешка с сыром	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	13,23	14,55	56,11	409,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		80,46	93,63	273,91	2295,86
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,32	158,03	109,02	130,26

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
72	Плов из отварной говядины	200	23,60	8,93	34,27	312,00
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,14
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 пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	500	30,60	12,48	80,26	558,54
Обед						
54	Морская капуста	60	0,50	5,10	0,00	75,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
58	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	885	31,43	36,03	115,99	946,07
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	12,80	18,83	65,43	484,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74,83	67,34	261,68	1989,28
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,58	113,65	104,15	112,87

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей				
	Пищевые вещества (г)			
	Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
Итого за 10 дней	633,14	688,10	2624,49	19183,85
Итого за 1 дней	63,31	68,81	262,45	1918,39
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,09	4,15	
Суточная потребность	57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности	109,63	116,14	104,46	108,84

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Дети 12 лет и старше						
День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,88	146,00
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	525	18,02	20,81	61,15	506,10
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
23	Котлеты или биточки рыбные	120	17,23	3,04	11,08	137,33
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
52	Рис отварной с овощами	180	3,84	8,11	25,50	211,20
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1010	36,78	30,04	130,66	965,93
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,94
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	350	8,88	8,90	46,98	311,94
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,68	59,75	238,79	1783,97
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,34	86,59	83,13	87,45

Дети 12 лет и старше						
День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	4,72	296,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП	Творожное печенье	76	7,06	19,76	7,06	289,48
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	561	32,36	55,91	55,45	908,58
Обед						
59	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,40	132,00
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,80	8,03	20,66	173,25
12	Тефтели	100	11,88	14,03	11,99	221,00
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,89	9,09	22,65	180,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	965	31,31	38,47	155,70	1094,05
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	400	7,50	14,23	70,63	483,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,17	108,61	281,78	2486,30
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,44	157,41	98,10	121,88

Дети 12 лет и старше						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	660	23,83	15,31	86,07	583,32
Обед						
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной	265	4,33	7,73	11,86	133,50
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	36,26	33,78	133,49	991,90
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
62	Лепешка с сыром	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	400	16,69	16,72	49,80	424,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76,78	65,81	269,36	2000,06
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,75	95,38	93,77	98,04

Дети 12 лет и старше						
День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша манная молочная жидкая	200	6,35	7,11	32,29	216,92
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	65	3,48	4,55	37,93	206,59
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	550	20,61	25,81	122,93	806,41
Обед						
59	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,23	4,46	24,23	157,50
48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	200	12,28	13,07	11,51	223,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1030	30,82	25,60	164,04	1031,90
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,90	400,13
	Итого	350	22,44	17,73	153,90	465,13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73,87	69,14	440,87	2303,44
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,44	100,20	153,48	112,91

Дети 12 лет и старше						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
71	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	0,84	12,54	0,00	138,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
ГП	Творожное печенье	38	3,53	9,88	3,53	144,74
75	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	563	18,97	39,24	111,06	925,52
Обед						
54	Морская капуста	100	0,83	8,50	0,00	125,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	7,66	7,03	23,85	188,75
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	960	37,54	36,91	145,62	1053,23
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
68	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	75	4,01	5,25	43,76	238,33
	Итого	352	11,49	18,65	73,52	548,33
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,00	94,80	330,20	2527,08
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,74	137,39	114,95	123,88

Дети 12 лет и старше						
День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
64	Печень, тушенная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	540	24,49	16,85	81,59	577,32
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
41	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	985	30,93	20,75	156,14	963,18
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	350	8,05	5,75	39,50	250,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,47	43,35	277,23	1790,50
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,03	62,83	96,51	87,77

Дети 12 лет и старше						
День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,14	2,80	23,34	127,12
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
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
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
	Итого	570	23,09	28,94	114,29	811,42
Обед						
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,33	5,79	20,44	167,54
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	870	40,36	32,14	131,87	986,94
Полдник						
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
56	Пицца школьная	100	10,39	7,53	25,75	223,00
	Итого	350	13,67	11,03	87,93	517,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		77,12	72,11	334,09	2316,26
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,25	104,51	116,31	113,54

День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43,26	Каша жидкая молочная рисовая (пшенная)	200	5,64	7,5	33,94	224,62
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
ГП	Творожное печенье	76	7,06	19,76	7,06	289,48
	Итого	561	21,12	39,81	84,67	837,20
Обед						
21	Икра баклажанная (промышленнного производства)	100	1,70	13,30	5,10	148,00
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,80	8,03	20,66	173,25
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	39,54	42,94	124,85	1052,40
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
65	Гренка молочная	100	8,68	5,52	37,78	235,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	350	11,56	9,02	82,96	458,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		72,22	91,77	292,48	2348,50
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,99	133,00	101,82	115,12

Дети 12 лет и старше						
День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70	Омлет с колбасой или сосисками	200	22,89	30,37	3,22	375,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	65	3,48	4,55	37,93	206,57
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
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
	Итого	550	36,97	48,55	95,46	965,47
Обед						
59	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00
60	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
14	Котлеты рубленые из птицы	100	15,13	14,09	8,45	238,00
42	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	970	42,00	39,30	177,78	1272,99
Полдник						
75	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
62	Лепешка с сыром	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	350	15,91	18,05	85,29	568,74
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**
	Итого за день		94,88	105,90	358,53	2807,20
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,43	153,48	124,81	137,61

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	743,45	783,75	3131,28	22639,45
Итого за 1 дней	74,35	78,38	313,13	2263,95
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,05	4,21	
Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	110,14	113,59	109,01	110,98

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Дети 12 лет и старше						
День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
72	Плов из отварной говядины	200	23,60	8,93	34,27	312,00
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	560	32,33	12,68	90,28	609,20
Обед						
54	Морская капуста	100	0,83	8,50	0,00	125,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
58	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	965	35,63	40,50	131,24	1086,27
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	400	14,30	19,33	86,43	580,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		82,26	72,51	307,95	2276,14
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,87	105,09	107,21	111,58