

Утверждаю:
Директор МБОУ Шушенской СОШ № 8



Голубидо Е.А.

01.03.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИИ
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8**

Красноярский край, Шарыповский район, с. Шушь, ул. Октябрьская д.14.

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
Первая неделя													
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						
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.	150	0,60	0,60	14,70	70,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00
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	540	13,14	18,02	90,29	524,70		Итого	590	15,02	20,27	99,97	573,00
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
6	Пельмени отварные с бульоном	250	15,66	6,63	27,17	237,00	6	Пельмени отварные с бульоном	250	15,66	6,63	27,17	237,00
39	Капуста тушеная с фаршем	240	9,51	12,58	15,05	224,00	39	Капуста тушеная с фаршем	280	11,10	14,68	17,56	261,33
ГП	Конфеты	30	1,20	7,90	17,80	147,00	ГП	Конфеты	30	1,20	7,90	17,80	147,00
35/3	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35/3	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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	29,65	27,91	99,36	786,60		Итого	840	33,82	30,51	118,41	905,53
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		42,79	45,93	189,65	1311,30		Итого за день		48,84	50,78	218,38	1478,53

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						
13	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75	13	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75
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	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	30	1,62	2,10	17,52	95,46	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	30	1,62	2,10	17,52	95,46
21	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00	21	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	530	14,38	20,05	80,38	559,01		Итого	557	17,08	23,11	90,25	638,01
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
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
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,78	7,90	19,82	155,00	28	Рассольник ленинградский со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,78	7,90	19,82	155,00
23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,62	5,14	9,69	144,17	23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,62	5,14	9,69	144,17
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	815	25,32	23,98	104,24	726,17		Итого	945	29,70	29,74	130,05	899,57
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		39,70	44,03	184,62	1285,18		Итого за день		46,78	52,85	220,30	1537,58

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
32	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	32	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00
	Итого	515	27,29	19,23	57,13	530,00		Итого	550	32,82	23,17	63,65	618,00
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
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
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,34	7,70	9,68	134,00	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,34	7,70	9,68	134,00
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
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
14	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	14	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	845	27,06	31,53	103,70	812,40		Итого	955	31,63	33,80	128,44	951,00
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		54,35	50,76	160,83	1342,40		Итого за день		64,45	56,97	192,09	1569,00

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	13,23	17,85	36,73	378	18	Омлет натуральный	200	13,23	17,85	36,73	378
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67
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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
	Итого	540	16,89	18,86	76,94	571,87		Итого	560	18,49	19,16	84,52	613,47
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
5	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной (тушенка)	260	6,76	6,88	21,27	167,00	5	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной (тушенка)	260	6,76	6,88	21,27	167,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
38	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	100	16,96	13,06	15,28	245	38	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	100	16,96	13,06	15,28	245
35/3	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35/3	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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	750	30,12	25,84	94,46	723,20		Итого	840	33,74	28,04	117,19	849,00
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		47,01	44,70	171,40	1295,07		Итого за день		52,23	47,20	201,71	1462,47

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						
26	Вареники с картофелем с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,60	257,00	26	Вареники с картофелем с маслом сливочным	207	8,71	9,87	51,55	343,22
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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00
	Итого	505	10,70	10,67	81,64	478,80		Итого	557	12,89	13,15	94,59	565,02
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
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
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,37	7,81	7,84	121,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,37	7,81	7,84	121,00
41	Котлеты, биточки, шницели куриные	100	9,91	9,28	14,56	191	41	Котлеты, биточки, шницели куриные	100	9,91	9,28	14,56	191
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 пшеничный	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	815	23,26	29,68	105,60	745,90		Итого	945	28,48	35,99	134,90	923,40
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		33,96	40,35	187,24	1224,70		Итого за день		41,37	49,14	229,49	1488,42

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
Вторая неделя													
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						
29	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75	29	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	30	1,62	2,10	17,52	95,46	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,84
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
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00
	Итого	520	12,75	17,55	84,77	548,01		Итого	550	14,36	19,65	102,28	643,39
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
34	Суп картофельный с крупой с говядиной тушеной (тушенка)	260	3,94	5,95	23,90	153,00	34	Суп картофельный с крупой с говядиной тушеной (тушенка)	260	3,94	5,95	23,90	153,00
39	Капуста тушеная с фаршем	240	9,51	12,58	15,05	224,00	39	Капуста тушеная с фаршем	280	11,10	14,68	17,56	261,33
ГП	Конфеты	30	1,20	7,90	17,80	147,00	ГП	Конфеты	30	1,20	7,90	17,80	147,00
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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	770	17,31	26,93	108,29	747,00		Итого	850	21,48	29,53	127,34	865,93
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		30,06	44,48	193,06	1295,01		Итого за день		35,84	49,18	229,62	1509,32

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						
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
32	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	32	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67
21	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00	21	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	550	13,41	19,07	81,13	553,67		Итого	627	18,19	24,21	100,60	669,92
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
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
8	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00	8	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
41	Котлеты, биточки, шницели куриные	100	9,91	9,28	14,56	191	41	Котлеты, биточки, шницели куриные	100	9,91	9,28	14,56	191
24	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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	800	30,39	22,31	116,55	813,40		Итого	910	34,96	24,58	141,29	952,00
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		43,80	41,38	197,68	1367,07		Итого за день		53,15	48,79	241,89	1621,92

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						
18	Омлет натуральный	200	13,23	17,85	36,73	378	18	Омлет натуральный	200	13,23	17,85	36,73	378
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67
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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
	Итого	540	16,89	18,86	76,94	571,87		Итого	560	18,49	19,16	84,52	613,47
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
Обед							Обед						
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
19	Суп-лапша домашняя с говядиной тушеной (тушенка)	260	6,76	6,88	21,27	167	19	Суп-лапша домашняя с говядиной тушеной (тушенка)	260	6,76	6,88	21,27	167
23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,62	5,14	9,69	144,17	23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,62	5,14	9,69	144,17
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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	810	28,82	22,96	103,69	732,77		Итого	940	33,20	28,72	129,50	906,17
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		45,71	41,82	180,63	1304,64		Итого за день		51,69	47,88	214,02	1519,64

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 (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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	46,67
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
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00	15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00
	Итого	540	10,65	16,61	87,65	545,67		Итого	590	12,08	18,40	97,81	607,92
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
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 со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,78	7,90	19,82	155,00	28	Рассольник ленинградский со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,78	7,90	19,82	155,00
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
38	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	100	16,96	13,06	15,28	245	38	Котлеты, биточки, шницели из говядины/свинины	100	16,96	13,06	15,28	245
35/3	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35/3	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	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	815	31,54	28,63	107,38	747,50		Итого	945	37,24	31,46	136,20	893,40
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		42,19	45,24	195,03	1293,17		Итого за день		49,32	49,86	234,01	1501,32

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						
40	Вареники с творогом отварные с маслом сливочным	155	17,94	10,65	33,85	312,00	40	Вареники с творогом отварные с маслом сливочным	207	23,96	14,22	45,21	416,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,00
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
	Итого	505	22,12	13,93	76,89	533,80		Итого	557	28,14	17,50	88,25	638,47
	Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					470-587,5		Распределение калорийности с учетом 20-25% от суточной потребности					544-680
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
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,37	7,81	7,84	121,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с говядиной тушеной (тушенка)	265	3,37	7,81	7,84	121,00
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
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	180	10,01	10,37	45,13	310,80
14	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	14	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	7,58	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	815	26,87	30,99	100,88	787,60		Итого	925	31,52	33,22	126,74	929,00
	Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					705-822,5		Распределение калорийности с учетом 30-35% от суточной потребности					816-952
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		48,99	44,92	177,77	1321,40		Итого за день		59,66	50,72	214,99	1567,47

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	428,55	443,61	1837,91	13039,94	Итого за 12 дней	503,32	503,37	2196,50	15255,67
Итого за 1 дней	42,86	44,36	183,79	1303,99	Итого за 1 дней	50,33	50,34	219,65	1525,57
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00
Процент удовлетворения суточной потребности	55,66	56,15	54,86	55,49	Процент удовлетворения суточной потребности	55,92	54,71	57,35	56,09

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
1 неделя				
завтраки				
1 день	13,14	18,02	90,29	524,70
2 день	14,38	20,05	80,38	559,01
3 день	27,29	19,23	57,13	530,00
4 день	16,89	18,86	76,94	571,87
5 день	10,70	10,67	81,64	478,80
Итого согласно меню	82,40	86,83	386,38	2664,38
Ср.знач. согласно меню	16,48	17,37	77,28	532,88
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	21	22	23	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
1 неделя				
завтраки				
1 день	15,02	20,27	99,97	573,00
2 день	17,08	23,11	90,25	638,01
3 день	32,82	23,17	63,65	618,00
4 день	18,49	19,16	84,52	613,47
5 день	12,89	13,15	94,59	565,02
Итого согласно меню	96,30	98,86	432,98	3007,50
Ср.знач. согласно меню	19,26	19,77	86,60	601,50
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	21	21	23	22
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
2 неделя				
завтраки				
6 день	12,75	17,55	84,77	548,01
7 день	13,41	19,07	81,13	553,67
8 день	16,89	18,86	76,94	571,87
9 день	10,65	16,61	87,65	545,67
10 день	22,12	13,93	76,89	533,80
Итого согласно меню	75,82	86,02	407,38	2753,02
Ср.знач. согласно меню	15,16	17,20	81,48	550,60
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	20	22	24	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
2 неделя				
завтраки				
6 день	14,36	19,65	102,28	643,39
7 день	18,19	24,21	100,60	669,92
8 день	18,49	19,16	84,52	613,47
9 день	12,08	18,40	97,81	607,92
10 день	28,14	17,50	88,25	638,47
Итого согласно меню	91,26	98,92	473,46	3173,17
Ср.знач. согласно меню	18,25	19,78	94,69	634,63
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	20	22	25	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
обеды				
1 день	29,65	27,91	99,36	786,60
2 день	25,32	23,98	104,24	726,17
3 день	27,06	31,53	103,70	812,40
4 день	30,12	25,84	94,46	723,20
5 день	23,26	29,68	105,60	745,90
Итого согласно меню	135,41	138,94	507,36	3794,27
Ср.знач. согласно меню	27,08	27,79	101,47	758,85
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	35	30	32
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
обеды				
1 день	33,82	30,51	118,41	905,53
2 день	29,70	29,74	130,05	899,57
3 день	31,63	33,80	128,44	951,00
4 день	33,74	28,04	117,19	849,00
5 день	28,48	35,99	134,90	923,40
Итого согласно меню	157,37	158,08	628,99	4528,50
Ср.знач. согласно меню	31,47	31,62	125,80	905,70
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	34	33	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
обеды				
6 день	17,31	26,93	108,29	747,00
7 день	30,39	22,31	116,55	813,40
8 день	28,82	22,96	103,69	732,77
9 день	31,54	28,63	107,38	747,50
10 день	26,87	30,99	100,88	787,60
Итого согласно меню	134,93	131,82	536,79	3828,27
Ср.знач. согласно меню	26,99	26,36	107,36	765,65
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	33	32	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
обеды				
6 день	21,48	29,53	127,34	865,93
7 день	34,96	24,58	141,29	952,00
8 день	33,20	28,72	129,50	906,17
9 день	37,24	31,46	136,20	893,40
10 день	31,52	33,22	126,74	929,00
Итого согласно меню	158,40	147,51	661,07	4546,50
Ср.знач. согласно меню	31,68	29,50	132,21	909,30
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	32	35	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%