

Согласовано:
Директор школы ЛИТ

Утверждаю:

ИП Хвостова Т.В.



Основное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 1		Понедельник													
завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	182	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	250/5 (255)	5,27	5,17	33,32	255,09	0,17	12,9 6	163	0,6	87,8	77,47	4,14	0,69
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		итого	565	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/200 (205)	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
	251	Поджарка из свинины	50/40 (90)	10,64	9,51	5,15	145,19	0,09	11,6 1	245	0,33	42,4	137,66	32,17	0,39
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	811	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход, г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 2		Вторник													
Завтрак	451	Котлета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	12,8	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,15
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,9	6,91	36,2	216,98	0,12	-	44,0	0,62	126,98	100,76	14,13	0,34
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	29	Салат из свежих овощей	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
с 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
	138	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/200 (205)	2,05	4,0	16,5	103,25	0,06	2,0	-	0,31	71,91	67,11	3,5	0,11
	431	Печень по-строгановски	125 (75/50)	9,77	7,73	3,93	161,98	0,17	7,45	245	0,21	94,72	56,82	9,3	0,15
	516	Макаронные изделия отварные	150	7,08	8,56	19,76	174,75	0,1	2,75		0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,75
		Итого	846	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	413	Пицца «Школьная»	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70	0,8	24	98	6,0	0,2
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День3		Среда													
Завтрак	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	366	Запеканка из творога	150	14,2	19,05	32,57	331,9	0,26	1,88	155,4	1,82	239,68	221,98	35,17	0,57
	п/п	Молоко стуженное	40	3,0	0,08	22,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
С 1	31	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
ноября	110	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей	5/200 (205)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,12	9,85	-	0,17	91,44	28,0	5,4	0,28
	374	Рыба, тушенная с овощами	100/25 (125)	7,19	10,24	5,22	172,21	0,06	3,61	245	0,19	115,4	90,74	3,92	0,7
	520	Картофельное пюре	150	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	846	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40,0	0,35	84	97	9,0	0,2
	424	Булка с сыром	100	1,5	2,5	20,1	81	0,02	-	30,0	0,45	10	2	7	0,2
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День4		Четверг													
Завтрак	498	Котлета из птицы	90	7,09	5,49	13,08	143,83	0,16	13,3	175	1,79	27,87	65	8,57	0,52
	508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	55	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
с 1 ноября	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	3,44	3,94	7,88	124,0	0,05	9,24	-	0,24	138,41	53,0	26,2	0,46
	443	Плов с говядиной	50/150 (200)	16,17	18,21	34,13	320,36	0,24	2,97	245	0,95	200,55	203,36	26,1	0,88
	388	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	771	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	100	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30,0	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	400	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День5		Пятница													
Завтрак	462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50	9,79	8,29	24,64	214,25	0,15	10,0 5	175	1,7	109,92	108,07	27,03	0,96
	333	Макаронные изделия отварные	150	7,08	8,56	19,76	194,75	0,1	2,75		0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		итого	520	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	17	Огурец соленый с зеленым горошком	30/30 (60)	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
	133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	20/200 (220)	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	8,24	-	0,2	102,42	71,61	18,45	0,2
	454	Котлета по-хлыновски	90	7,48	12,29	17,31	186,16	0,14	0,21	245	0,31	91,92	88,93	18,58	0,23
	520	Картофельное пюре	150	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,75		0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	826	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	406	Пирожки печеные с яблоком	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 /70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 6 Завтрак		Суббота													
	395	Вареники из творога промышленного производства с маслом сливочным	150/10	16,98	17,03	45,63	387,3	0,24	11,3 3	175	1,78	236,2	207,07	28,57	0,63
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	25	Салат из белокачанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с огурцом соленным	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
	124	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей	5/200 (205)	2,39	3,94	11,08	102,4	0,06	1,8	-	0,8	156	87,6	6,23	0,2
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100	8,14	6,6	4,61	133,14	0,15	13,7 4	245	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
	147	Картофель запеченный по-деревенски	150	9,07	9,79	23,48	193,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	0,69
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	821	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	406	Пирожки печеные с печенью	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24,0	98,0	6,0	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход, г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 7-11 лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 7		Понедельник													
Завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5 (255)	5,72	5,75	38,15	278,39	0,18	12,9 6	163	0,73	90,1	86,17	7,44	0,8
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	555	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175,0	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
С 1 ноября	73	Икра кабачковая	60	0,5	3,61	3,41	36,36	0,02	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,3
	110	Борщ с капусты и картофелем с говядиной	5/200 (205)	3,71	2,24	8,13	84,65	0,07	8,21	-	0,2	83,98	27,43	7,82	0,3
	269	Котлета «Особая»	90	7,09	12,07	7,67	158,04	0,11	5,25	245	0,16	122,86	91,31	1,5	0,68
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	19,76	191,17	0,1	2,75	-	0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,54
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,74
		Итого	811	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 8		Вторник													
Завтрак	493	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60/50	10,58	8,73	18,56	205,73	0,2	12,8	175	1,92	173,51	182,5	29,53	0,8
	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,74	8,7	30,67	226,57	0,06	-	-	0,06	76,96	34,5	7,5	0,73
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
С1	67	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
ноября	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200 (205)	2,39	3,77	2,4	103,25	0,03	3,24	-	0,1	74,71	35,0	4,42	0,2
	287	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/150 (200)	16,51	16,52	37,79	336,73	0,24	8,96	245	0,57	230,17	189,16	15,08	1,04
	650	Напиток брусничный (из сиропа)	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	771	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	100	1,9	2,9	25,5	117	0,06	4,6	30	1,0	36	54,5	16,5	1,0
		Итого	400	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры, г 7-11 лет	Углеводы , г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	366	Запеканка из творога	150	10,85	12,26	17,01	265,36	0,23	1,88	155,4	1,5	240,83	198,18	26,75	0,23
	п/п	Молоко сгущенное	40	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,28
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	29	Салат из свежих овощей	60	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
С 1 ноября	17	Огурец соленый с зеленым горшком	30/30 (60)	0,36	3,81	3,16	48,24	0,02	7,8	-	0,68	15,26	21,38	11,3	0,3
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	20/200 (220)	3,61	4,07	10,58	86,9	0,12	9,85	-	0,17	91,44	28,0	5,4	0,28
	443	Плов со свиной	50/200 (250)	9,8	10,11	5,22	176,01	0,11	0,62	245,0	0,36	115,4	146,3	12,52	0,35
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	836	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	424	Булка с сыром	100	1,5	2,5	21,7	70	0,04	1,2	30	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Кефир	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	500	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 10		Четверг													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	24	116	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	170 (150/20)	8,48	9,77	24,58	277,7	0,19	13,3	175	1,46	97,93	73,4	6,17	0,92
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	610	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	0,79	1,95	3,88	44,06	0,02	6,99	-	1,16	15,26	21,38	1,1	0,4
	137	Суп картофельный с крупной рисовой с мясными фрикадельками	10/200 (210)	3,44	3,94	7,88	124,0	0,05	8,24	-	0,24	138,41	67,65	14,85	0,2
	271	Котлета «домашняя»	90	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	6,97	245	0,21	94,72	56,82	24,38	0,86
	518	Картофельное отварной	150	6,69	8,82	30,67	166,08	0,13	-	-	0,26	111,4	136,1	3,6	0,18
	388	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	816	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	406	Пирожки печеные с печенью	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2,0	70,0	0,8	24	98	6	0,2
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 /70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры, г 7-11 лет	Углеводы, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
Завтрак	293	Птица запеченная (голень куриная)	100	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	14,73	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5 (155)	3,35	4,05	28,59	201,75	0,13	-	27,0	0,8	119,01	91,18	23,13	1,14
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,0	2,59	21,7	104,85	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом св. и сладким перцем	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
С 11 ноября	39	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,65	6,72	45,18	0,02	4,66	-	1,13	10,61	18,95	9,73	0,4
	138	Суп картофельный с крупой гречневой с говядиной	5/200 (205)	3,61	4,07	15,58	106,9	0,04	10,85	-	0,47	84,32	28,0	12,4	0,2
	374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/25 (125)	7,5	10,29	8,9	191,39	0,07	2,14	245	0,6	57,44	133,96	18,17	0,66
	520	Картофельное пюре	150	8,6	6,09	19,76	174,75	0,1	2,75		0,15	138,25	100,23	6,7	0,46
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	846	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	1,5	2,5	9,5	70	0,01	1,2	70	0,8	20	43,5	7,5	0,2
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
		Фрукты в ассортименте	150	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11лет Выход,г	Белки, г 7-11 лет	жиры , г 7-11 лет	Углево ды, г 7-11 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 7-11лет	В-1 мг	С мг	А рег. экв/су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 12		Суббота													
	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	250/10	13,83	14,19	43,75	370,4	0,22	13,3	175	1,85	104,8 3	99,5	16,07	1,25
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,6 7	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого	510	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,58	3,64	3,65	42,42	0,02	6,0	-	1,69	20,33	19,27	10,57	0,5
	133	Суп картофельный с рыбными консервами	20/200 (220)	3,55	2,08	9,5	111,49	0,05	4,43	-	0,2	102,4 2	71,61	18,45	0,2
	269	Котлета «особая»	90	7,09	12,07	7,67	158,04	0,11	5,25	245	0,16	122,8 6	91,31	1,5	0,68
	534	Капуста тушеная	150	9,23	6,19	25,07	161,87	0,12	4,52	-	0,1	74,17	53,95	22,88	0,36
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	902	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	100	7,3	7,5	9,5	103,2	0,01	2	70	0,8	24	98	6	0,2
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

ПРИМЕЧАНИЕ:

Произведена замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости прил. № 11, таблица 4 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

- 1.Творог на молоко цельное
- 2.Сгущенное молоко на молоко цельное
- 3.Сыр на яйцо
4. мясо говядины заменили на рыбу

ПРИЛОЖЕНИЕ

Замена пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с таблицей взаимозаменяемости прил. № 11, таблица 4 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

1. Молоко сгущенное заменяется на молоко цельное (молоко сгущенное цельное с сахаром 40гр – молоко цельное м.д.ж. 3,2% -100гр)
Молоко сгущенное выдается в 3.6.9. дни по 40 гр. общая масса молока сгущенного 120гр, что соответствует массе молока цельного 300гр.
2. Творог заменяется на молоко цельное (творог м.д.ж. 9% 17гр – молоко цельное м.д.ж. 3,2% -100гр)
Творог м.д.ж. 9% за 12 дней выдали на 118гр больше, что соответствует массе молока цельного м.д.ж. 3,2% 694гр
3. Сыр заменяется на яйцо куриное (сыр 20гр – яйцо куриное 41гр)
Сыр за 12 дней выдали на 61гр больше, что соответствует массе яйца куриного 125гр.
4. Мясо говядины заменили на рыбу (мясо 87гр – рыба 100гр)
Мясо говядины за 12 дней выдали больше на 121,8 гр , что соответствует массе рыбы140гр

Ведомость контроля за рационом питания на одного ребенка в день с 7-11 лет при 3-х разовом питании, нетто в граммах за 12 дней

№	Наименование продуктов	Норма на одного ребенка в день, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Нор-ма дней,г	Факт за 12 дней, г	Факт на 1 ребенка в день,г	% выполнения	
																		до замены	после замены
1	Хлеб ржано-пшеничный	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	672	672	56	100	-
2	Хлеб пшеничный йодирован.	105	100	106	70	98	100	90	116	90	116	110	95	116	1260	1197	99,7	95	-
3	Мука пшеничная	10,5	6	9	5	15	19	7	18	15	16	8	10	2	126	130	10,8	103,1	-
4	Крупы, бобовые	31,5	67	30	9	73	26	16	30	48	44	14	34	4	378	395	32,9	104,5	-
5	Макаронные изделия	10,5	-	27	-	-	27	--	-	26	-	26	-	26	126	132	11,0	104,7	-
6	Картофель	130,9	60	60	186	60	60	296	200	60	16	249	200	124	1570,8	1571	130,9	100	-
7	Овощи свежие, зелень	196	187	184	193	187	162	174	191	196	193	197	196	192	2352	2252	187,6	95,75	-
8	Фрукты (плоды) свежие	129,5	100	110	200	25	160	220	100	10	150	175	150	170	1554	1570	130,8	101	-
9	Фрукты сухие, шиповник	10,5	-	-	31	-	32	-	32	-	31	-	-	-	126	126	10,5	100	-
10	Соки плодовоовощные	140	200	200	-	-	200	200	-	-	80	200	400	200	1680	1600	133,3	95,2	-
11	Мясо	49	82	42,2	8	87	112,2	8	77,0	122	80	11,4	8	72	588	709,8	59,15	120,7	100
12	Цыпленок 1 катег. потрошен.	24,5	-	36	-	70,2	-	-	-	-	28	-	147	-	294	281,2	23,4	95,6	-
13	Рыба-филе	40,6	-	-	98	-	20	91,5	-	-	-	-	111,6	20	487,2	341,1	28,4	70,0	98,7
14	Субпродукты (печень)	21	-	120	-	-	-	60	-	-	-	60	-	-	252	240	21,0	95,2	-
15	Молоко (м.д.ж.2,5%,3,2%)	210	244,9	39,6	384,8	185,9	32,9	110,9	537,9	31,9	162,8	60,9	41,9	60,9	2520	1895,3	157,9	75,2	102,75
16	Кисломолочные продукты	105	200	-	-	300	-	-	-	300	250	200	-	-	1260	1250	104,1	99,2	-
17	Творог (м.д.ж. не более9%)	35	36	-	140	-	-	150	36	-	140	-	36	-	420	538	44,8	128,0	100
18	Сыр	7	15	10	22,5	20	20	-	15	-	22,5	20	-	-	84	145	12,08	172,6	100
19	Сметана (м.д.ж не более 15%	7	-	30	5	-	-	-	-	32,5	5	12,5	-	-	84	85	7,08	101,1	-
20	Масло сливочное	21	21	22	21	20	21	21	22	20	21	21	21	21	252	252	21	100	-
21	Масло растительное	10,5	12	11	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	126	126	10,5	100	-
22	Яйцо	28гр	49,5	6	12,6	6,4	13,4	15,9	49,5	13,4	12,6	8,4	4,5	6,4	336	199,5	16,6	59,3	96,58
23	Сахар	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252	252	21	100	-
24	Кондитерские изделия	7	-	-	-	-	30	-	-	-	50	-	-	-	84	80	6,6	95,2	-
25	Чай	0,7	-	1,4	1,4	-	1,4	1,4	-	-	1,4	-	1,4	-	8,4	8,4	0,7	100	-
26	Какао	0,7	4,2	-	-	-	-	-	4,2	-	-	-	-	-	8,4	8,4	0,7	100	-
27	Дрожжи хлебопекарные	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	1,68	1,68	0,14	100	-
28	Соль	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	25,2	25,2	2,1	100	-
29	Крахмал	2,1	-	-	-	-	-	12,6	-	-	-	-	-	12,6	25,2	25,2	2,1	100	-
30	Кофейный напиток	1,4	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-	6	16,8	18,0	1,5	100	-
31	Специи	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,8	16,8	1,4	100	-