

Директор школы ЛИГ

ИП Хвостова Т.В.



с 12-18 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 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День1		Понедельник													
завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12	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 с маслом сливочным	250/5 (255)	8,52	8,42	45,32	347,59	0,22	15,4 6	213	0,6	112,8	102,47	16,64	2,19
	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	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	4,0	-	0,8	94,88	97,5	10,2	0,4
	251	Поджарка из свинины	50/50(100)	11,34	11,84	10,61	185,0	0,1	12,7	315	0,17	130,2	149,64	43,7	2,18
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,27	9,35	39,7	266,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
	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	941	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с творогом	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/ сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День2		Вторник													
Завтрак	451	Котлета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	15,3	131	1,36	123,49	116,24	22,9	1,19
	508	Каша рисовая рассыпчатая	200	8,15	10,16	48,2	309,48	0,17	-	94	0,62	151,98	125,76	26,63	1,84
	686	Чай 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	550	22,5	23,0	95,75	680/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	29	Салат из свежих овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	0,68	25,43	35,6	18,8	0,61
с 1ноября	18	Салат из морской капусты	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	0,68	25,43	35,6	18,8	0,61
	13	Суп картофельный с крупной гречневой с говядиной	5/250 (255)	2,96	5,36	22,28	105,63	0,07	2,3	-	0,31	94,99	66,82	13,4	0,94
	431	Печень по-строгановски	125 (75/50)	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
	516	Макаронные изделия отварные	180	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	140	121,3	6,8	1,42
	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	966	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	413	Пицца «Школьная»	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	п/п	Фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 3		Среды													
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	200	17,45	22,3	44,57	424,4	0,31	4,38	205,4	1,82	264,68	246,98	47,67	2,07
	п/п	Молоко сгущенное	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	560	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	31	Салат из свеклы с зеленым горшком	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	6,38	5,1	16,2	97,2	0,13	10,1	-	0,17	118,23	32,0	21,58	0,64
	374	Рыба, тушенная с овощами	100 /25 (125)	7,19	10,24	5,22	172,21	0,06	3,61	315	0,19	115,4	90,74	3,92	0,7
	520	Картофельное пюре	180	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	5,79	-	0,15	140	121,3	6,8	1,42
	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	0,96
	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	966	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,35	84,0	97	9,0	0,2
	424	Булка с сыром	100	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50	0,45	20	12	12	0,8
	п/п	Фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	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	100	8,14	7,23	8,8	161,68	0,18	15,8	225	1,43	46,24	68,05	14,12	1,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	8,27	9,35	39,7	266,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
	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	65	2,92	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,85	14,95	56,55	21,45	0,71
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
с1ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	7,76	7,24	24,14	135,0	0,12	12,5 3	-	0,24	168,27	83,78	43,7	1,45
	443	Плов с говядиной	50/150 (200)	16,17	18,21	34,13	392,82	0,24	2,97	315	0,95	200,55	203,36	26,1	1,99
	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	861	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5,0	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74,0	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	100	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рети. 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	225	1,7	109,92	108,07	27,03	0,96
	516	Макаронные изделия отварные	180	10,33	11,81	31,76	287,25	0,15	5,28	-	0,15	163,25	125,23	19,2	1,96
	686	Чай 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	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,61
С 1 ноября	17	Огурцы соленные с зеленым горошком	50/50 (100)	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,61
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	4,87	2,66	10,3	139,35	0,1	9,24	-	0,2	106,99	46,26	17,72	0,88
	454	Котлета по-хлыновски	100	8,64	10,71	21,97	189,97	0,16	0,22	315	0,31	119,6	125,38	29,68	0,25
	520	Картофельное пюре	180	10,28	9,21	28,67	244,3	0,1	4,24	-	0,15	140	121,3	6,8	1,42
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	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	956	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	406	Пирожки печеные с яблоком	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Фрукты	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/ сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники из творога промышленного производства с маслом сливочным	200/10	20,23	20,28	57,63	479,8	0,29	13,83	225	1,78	261,2	232,07	41,07	2,13
	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	11	9	0,8
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
	124	Щи с капустой и картофелем с говяжьей	5/250 (255)	4,48	4,26	12,85	106,35	0,1	2,26	-	0,8	94,88	97,5	10,3	0,4
	382	Рыба ,запеченная с яйцом	100	8,14	6,6	4,61	133,14	0,15	13,74	315	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
	147	Картофель запеченный по-деревенски	180	10,96	11,59	32,48	288,53	0,1	-	-	0,02	187,7 7	67,94	11,96	2,39
	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	941	31,5	32,2	132,5	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
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	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	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	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)	8,97	9,0	50,15	370,89	0,23	15,46	213	0,73	115,1	111,17	19,94	2,3
	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	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	73	Икра кабачковая	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	5,14	2,55	10,8	99,56	0,08	11,25	-	0,2	92,4	37,43	8,7	0,63
	269	Котлета «Особая»	100	10,44	12,65	10,62	173,29	0,11	5,5	315	0,16	141,2 3	85,31	14,1	2,07
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,27	9,35	28,67	266,27	0,16	2,75	-	0,15	140	121,3	9,5	0,84
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	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	941	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40, 0	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с творогом	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	1,0	30	53,5	12,5	0,8
	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	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	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	225	1,66	173,51	182,5	29,53	0,8
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,09	10,79	33,01	272,47	0,09	2,5	-	0,06	97,36	41,8	13,4	2,01
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
		итого	560	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	3,87	5,53	8,57	123,35	0,08	5,04	-	0,1	75,14	48,26	12,72	0,2
	436	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/150 (200)	19,14	16,77	46,31	413,97	0,26	7,46	315	0,57	254,57	196,68	16,78	2,35
	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	861	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	100	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/с ут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	366	Запеканка из творога	200	14,55	16,08	23,84	311,16	0,29	4,38	205,4	1,63	268,13	231,88	42,55	1,84
	п/п	Молоко сгущенное	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	60	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	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	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	29	Салат из свежих овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	0,68	25,43	35,6	18,8	0,6
С 1 ноября	17	Огурец соленый с зеленым горошком	50/50 (100)	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	0,68	25,43	35,6	18,8	0,6
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	20/250 (270)	6,38	5,1	16,2	97,2	0,13	13,08	-	0,17	118,23	32,0	13,6	0,64
	443	Плов со свиной	50/200 (250)	9,8	10,11	5,22	176,01	0,11	0,62	315	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	926	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	424	Булка с сыром	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Кефир	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	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	11	9	0,8
		Итого	500	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/с ут	Д мкг	Ca мг	P 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	180 (160/20)	11,73	13,02	36,58	370,2	0,24	15,8	225	1,46	122,93	98,4	18,67	2,42
	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	620	22,5	23,0	95,75	680,0 /25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/250 (260)	7,76	7,24	24,14	135,0	0,12	11,05	-	0,24	168,27	83,78	43,7	1,45
	271	Котлета «домашняя»	100	9,77	7,73	3,93	161,98	0,11	7,45	315	0,21	94,72	56,82	9,3	0,19
	520	Картофельное отварной	180	6,82	9,67	28,94	260,34	0,13	-	-	0,26	110,08	145,04	8,7	1,9
	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	946	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
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	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18л выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углеводы , г 12-18 лет	Энер. ценность .Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/ сут	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	17,23	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	5,67	6,14	30,89	247,7	0,18	-	77	0,8	144,01	116,18	35,63	2,6
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,1
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	65	2,93	3,75	31,4	151,4	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	25	Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,13	15,92	21,3	18,7	0,6
	138	Суп картофельный с крупой гречневой с говядиной	5/250 (255)	5,14	2,55	10,8	109,56	0,04	11,25	-	0,2	92,4	37,43	8,7	0,6
	374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/25 (125)	8,27	10,81	16,91	193,15	0,08	2,2	315	0,87	77,3	136,11	30,3	1,1
	520	Картофельное пюре	180	10,28	9,21	28,67	269,71	0,16	2,75	-	0,15	140,0	121,3	6,8	1,4
	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	0,5
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,7
		Итого	966	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34,0	108	11	0,8
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/су т	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	290/10	17,08	17,44	55,75	462,9	0,27	15,8	225	1,85	129,83	124,5	28,57	2,75
	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	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
С1 ноября	55	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	4,87	2,66	10,3	139,35	0,1	5,24	-	0,2	106,99	86,26	19,72	0,4
	269	Котлета «особая»	100	8,17	12,65	10,62	173,29	0,11	5,5	315	0,16	141,23	85,31	5,88	2,07
	534	Капуста тушеная	180	10,99	7,15	35,69	219,98	0,14	5,96		0,1	85,23	77,47	23	0,59
	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	992	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
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	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

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 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., затем молоко цельное 300гр
М.д.ж.3,2% .
- 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 177,2 гр больше, что соответствует массе молока цельного м.д.ж. 3,2% 1042,3 гр
- 3.Сыр заменяется на яйцо куриное (сыр 20гр – яйцо куриное 41гр)
Сыр за 12 дней выдали на 34гр больше, что соответствует массе яйца куриного 69,7гр.
4. мясо говядины заменяется на рыбу (мясо говядины 87гр – рыбы 100гр)
Мясо говядины за 12 дней выдали на 88,6гр больше , что соответствует массе рыбы 101,8гр

Ведомость контроля за рационом питания на одного ребенка в день с 12-18 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	Норма за 12 дней, г	Факт за 12 дней, г	Факт на 1 ребенка в день,	% выпо До замены	ления после замены
1	Хлеб ржано-пшеничный	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	1008	1008	84		
2	Хлеб пшеничный йодирован.	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	1680	1680	140		
3	Мука пшеничная	14	9	22	9	20	20	22	22	18	22	7	10	20	168	168	14		
4	Крупы, бобовые	35	30	62	52	68	52	-	93	12	61	12	51	-	420	420	35,0		
5	Макаронные изделия	14	52	-	-	-	-	-	-	58	-	-	58	-	168	168	14,0		
6	Картофель	130,9	40	188	78	38,8	160	210	120	180	120	188	60	188	1570,8	1570,8	130,9		
7	Овощи свежие, зелень	224	220	220	218	240	220	210	223	220	225	220	225	247	2688	2688	224		
8	Фрукты (плоды) свежие	129,5	100	110	145	100	105	152	100	145	105	175	150	152	1554	1554	129,5		
9	Фрукты сухие, шиповник	14	42	42	42	-	-	-	42	-	42	-	-	-	168	168	14		
10	Соки плодовоовощные	140	200	200	-	-	200	250	-	-	-	200	400	200	1680	1680	140		
11	Мясо	54,6	82	46	8	87,0	120,4	8	88	125	80	11,4	8	80	655,2	743,8	61,98	113,5	100
12	Цыпленок 1 катег. потрошен.	37,1	47	-	-	98	-	-	-	-	28	-	205,2	-	445,2	425,2	35,4	95,5	
13	Рыба-филе	53,9	-	-	317	-	20	-	-	-	-	60	-	20	646,8	517,2	53,9	80,0	95,7
14	Субпродукты (печень)	28	202	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	336	322	27	95,8	
15	Молоко (м.д.ж.2,5%,3,2%)	245	255	148	230	250	264	250	475	160	250	238	250	170	2940	2940	245		
16	Кисломолочные продукты	126	280	-	300	-	-	-	-	300	200	180	-	250	1512	1512	126		
17	Творог (м.д.ж. не более9%)	42	36	216	-	-	-	141,2	36	-	216	-	36	-	504	681,2	56,7	135,1	100
18	Сыр	10,5	15	20	25	-	20	-	15	-	20	20	-	25	126	160	13,3	127,0	100
19	Сметана (м.д.ж не более 15%)	7	10	20	20	-	20	-	-	14	20	-	-	-	84	84	7		
20	Масло сливочное	24,5	25	24	25	24	24	25	25	24	25	25	24	24	294	294	24,5		
21	Масло растительное	12,6	13	12	13	12	13	13	12	12	13	13	12	14	151,2	151,2	12,6		
22	Яйцо	28	15	15	15	28	15	13	50	15	13	15	15	18	336	266,3	22,2	79,3	100
23	Сахар	24,5	25	25	25	24	24	24	25	25	24	24	25	24	294	294	24,5		
24	Кондитерские изделия	10,5	-	-	-	75	-	-	-	-	50	-	-	-	126	125	10,4	99,2	
25	Чай	1,4	-	2,8	2,8	-	2,8	-	-	-	2,8	2,8	2,8	-	16,8	16,8	1,4		
26	Какао	0,84	3,36	-	-	-	-	-	3,36	-	-	-	-	3,36	10,08	10,08	0,84		
27	Дрожжи хлебопекарные	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	2,52	2,52	0,21		
28	Соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	42	3,5		
29	Крахмал	2,8	-	-	-	-	-	16,8	-	-	-	-	-	16,8	33,6	33,6	2,8		
30	Кофейный напиток	1,4	-	-	-	5,6	-	5,6	-	5,6	-	-	-	-	16,8	16,8	1,4		
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		