

ОТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 7
МБОУ
С.Н.КАМНИКОВА
от «22» августа 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Шарыпово

2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Меню разработано для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях для следующих учреждений:

- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» (г. Шарыпово, переулок Школьный, 1);
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2» (г. Шарыпово, 2 микрорайон, здание 8 мкр. Пионерный, дом 4);
- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3» (г. Шарыпово, 6 микрорайон, дом 58);
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 6» (поселок Дубинино, улица Олега Кошевого, дом 16);
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 7» (г. Шарыпово, 6 микрорайон, дом 23);
- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 8» (г. Шарыпово, 3 микрорайон, дом 32);
- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» (поселок Дубинино, улица Шахтерска, дом 26);

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной

Технологические карты (техничко-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указан № рецептуры и наименование блюда согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Дети 7-11 лет

День 1

№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,24	43,00
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	505	23,04	18,60	73,18	423,32
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
39	Рагу из овощей с мясом	230	16,01	19,20	16,06	308,00
35	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	1,22	83,00
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	840	31,72	27,85	75,72	760,60
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,7	80,7	53,6	346,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,42	127,11	202,50	1529,92
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,66	160,90	60,45	65,10

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						
70	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,29	44,00
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	85	0,68	0,09	1,45	11,05
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	550	24,53	18,75	82,16	468,37
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
39	Рагу из овощей с мясом	230	16,01	19,20	16,06	308,00
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	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	910	34,30	27,28	108,64	841,40
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	12,7	132,7	77,7	501,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,49	178,69	268,54	1811,11
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		79,43	194,23	70,11	66,58

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						
51	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,34	7,42	2,88	125,00
52	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	20,07	123,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	15	2,50	4,00	8,76	47,70
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	530	23,54	20,36	69,26	520,30
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	15,18	10,90	13,28	210,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	16,67	70,00
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	855	37,18	32,15	117,40	921,80
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
48	Плюшка "Московская"	60	5,00	5,51	26,78	190,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	410	13,1	11,3	66,3	440,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73,77	63,77	252,94	1882,10
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,81	80,72	75,50	80,09

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						
51	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,34	7,42	2,88	125,00
52	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	20,07	123,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	4,17	6,67	14,59	79,50
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	560	26,50	23,15	83,59	592,90
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	16,87	12,11	14,76	233,33
24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00
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	44,98	37,63	150,05	1136,39
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
48	Плюшка "Московская"	100	8,33	9,18	44,63	316,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	450	16,38	14,93	84,13	566,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		87,86	75,71	317,77	2295,96
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,62	82,29	82,97	84,41

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак						
18	Омлет натуральный	130	10,90	15,34	3,07	192,40
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
15	Булочка "Новинка"	50	4,53	5,75	28,09	194,17
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,11	0,00	20,51	85,00
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	150	4,35	3,75	6,00	79,50
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	600	23,65	25,13	78,28	653,07
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
55	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	260	9,38	7,29	20,92	210,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
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	860	35,97	36,08	119,03	972,00
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04
	Итого	300	11,2	12,0	66,4	424,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/л	
Итого за день		70,80	73,21	263,69	2049,11	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,95	92,67	78,71	87,20	

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						
18	Омлет натуральный	130	10,90	15,34	3,07	192,40
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
15	Булочка "Новинка"	50	4,53	5,75	28,09	194,17
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,11	0,00	22,10	91,00
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	650	25,81	26,00	89,57	715,77
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
55	Суп картофельный с клетками с мясом птицы	260	9,38	7,29	20,92	210,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
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	980	39,91	41,78	143,23	1139,80
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	350	30,8	45,0	95,6	583,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		96,51	112,77	328,37	2438,57
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,23	122,58	85,74	89,65

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						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25,67	35,27	33,43	570,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,43	68,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00
	Итого	565	32,26	47,32	72,02	863,00
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
32	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9,03	11,76	3,05	139,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
35	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	1,22	83,00
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	855	25,75	27,82	102,90	840,25
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,24	43,00
67	Крендель сахарный	60	4,20	6,72	35,28	218,40
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,3	9,2	49,0	315,4
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,27	84,37	223,94	2018,65
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		87,36	106,80	66,85	85,90

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

31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25,67	35,27	33,43	570,00
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,48	69,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	592	34,96	50,38	81,94	943,00

Обед

4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
32	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,04	15,44	4,06	182,67
41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	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	1005	32,60	32,97	150,63	1043,27

Полдник

30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,29	44,00
67	Крендель сахарный	100	7,00	11,20	58,50	364,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	12,1	13,7	72,3	462,0

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		79,62	97,06	304,86	2448,27
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,47	105,50	79,60	90,01

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
74	Капуста тушеная	130	3,90	4,11	15,62	124,00
73	Пюре картофельное	75	1,56	2,55	9,28	66,30
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	530	18,54	18,13	86,47	595,10
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
69	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
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	810	41,65	33,39	91,46	837,35
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,15	2,80	23,35	127,20
	Итого	300	16,03	11,65	52,27	393,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76,22	63,17	230,20	1825,65
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,99	79,96	68,72	77,69

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						
12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
74	Капуста тушеная	150	4,50	4,74	18,02	143,08
73	Пюре картофельное	75	1,56	2,55	9,28	66,30
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	570	20,43	18,88	97,37	654,98
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
69	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
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	880	44,87	34,78	107,86	932,28
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
	Итого	350	27,60	24,75	72,06	531,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		92,90	78,41	277,29	2118,93
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,22	85,23	72,40	77,90

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						
53	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	168	6,90	9,68	40,64	288,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,03	41,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	563	12,13	10,67	101,15	565,00
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
46	Рыба, запеченная в омлете	100	14,86	7,60	4,21	147,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,11	0,00	20,51	85,00
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	860	31,67	24,03	106,53	770,80
Полдник						
36	Какао с молоком	200	3,29	3,50	19,87	124,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	350	15,86	18,87	30,96	358,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,66	53,57	238,64	1693,80
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,48	67,81	71,24	72,08

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						
53	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	210	8,94	12,29	50,96	363,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,08	42,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	625	15,46	13,40	120,02	681,80
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
46	Рыба, запеченная в омлете	100	14,86	7,60	4,21	147,00
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,11	0,00	22,10	91,00
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	980	35,56	28,61	131,21	930,20
Полдник						
36	Какао с молоком	200	3,38	3,56	19,91	125,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	360	16,75	18,95	35,01	379,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,77	60,96	286,24	1991,80
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		75,30	66,26	74,74	73,23

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						
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	150	4,35	3,75	6,00	79,50
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,24	43,00
	Итого	645	28,59	25,40	75,75	652,50
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,66	0,06	2,10	12,00
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,97	8,33	8,92	152,00
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	5,28	8,31	130,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
35	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	1,22	83,00
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	855	30,10	21,19	98,13	797,45
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
56	Булочка "Новинка"	60	5,43	6,90	33,70	233,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	10,6	9,6	51,1	346,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,28	56,15	224,98	1795,95
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,97	71,08	67,16	76,42

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						
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,29	44,00
	Итого	745	33,53	29,15	98,04	796,53
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	1,10	0,10	3,50	20,00
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,97	8,33	8,92	152,00
23	Котлеты или биточки рыбные	120	17,23	7,04	11,08	173,33
41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	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	1005	38,37	24,42	148,34	1002,93
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
56	Булочка "Новинка"	100	9,05	11,50	56,17	388,33
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	14,2	14,2	73,6	501,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		86,11	67,73	319,95	2300,79
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,68	73,62	83,54	84,59

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						
13	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	125	13,49	10,39	12,15	203,00
52	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	16,67	70,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	635	20,38	16,19	77,64	551,60
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
47	Фрикадельки из птицы	100	13,89	14,51	10,24	231,00
24	Каша перловая рассыпчатая	150	6,17	7,17	44,06	264,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	865	33,96	34,41	135,25	1000,80
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	20,07	123,00
43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	100	13,25	9,29	27,50	256,00
	Итого	300	16,9	12,9	47,6	379,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,19	63,49	260,46	1931,40
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,45	80,37	77,75	82,19

Дети 12 лет и старше

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						
13	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	125	13,49	10,39	12,15	203,00
52	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	655	21,78	16,31	88,37	602,40
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
47	Фрикадельки из птицы	100	13,89	14,51	10,24	231,00
24	Каша перловая рассыпчатая	200	8,23	9,56	58,75	352,00
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	985	39,24	38,19	166,34	1183,73
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	20,07	123,00
43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	150	17,68	12,36	38,02	346,00
	Итого	350	21,3	16,0	58,1	469,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		82,30	70,46	312,80	2255,13
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,44	76,59	81,67	82,91

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						
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
14	Котлеты рубленые из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	500	22,56	17,05	92,17	578,90
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	200	13,68	12,11	11,57	221,00
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
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	800	29,51	24,60	86,47	702,74
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,03	41,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	350	12,6	15,4	21,1	275,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,64	57,02	199,76	1556,64
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,95	72,18	59,63	66,24

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						
11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
14	Котлеты рубленые из птицы	80	12,54	10,01	9,52	196,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
	Итого	570	26	19	110	668
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	200	13,68	12,11	11,57	221,00
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	13,90	59,00
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	32,36	27,48	103,37	811,94
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,08	42,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	360	13,4	15,4	25,2	296,8
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,46	62,29	238,90	1776,74
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,91	67,71	62,38	65,32

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

9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
ГП						
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
36	Какао с молоком	200	3,29	3,50	19,87	124,00
	Итого	565	14,16	21,44	86,68	598,00

Обед

4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
59	Солянка домашняя со сметаной	255	7,91	8,66	10,87	146,00
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00
26	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50
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	870	26,63	30,40	108,40	810,90

Полдник

20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,43	68,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	410	8,2	80,0	80,1	445,0

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48,99	131,84	275,21	1853,90
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		63,62	166,89	82,15	78,89

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						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
ГП						
68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,46	0,46	11,27	54,00
36	Какао с молоком	200	3,38	3,56	19,91	125,00
	Итого	642	18,38	26,35	106,75	740,25
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
59	Солянка домашняя со сметаной	255	7,91	8,66	10,87	146,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00
26	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00
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	1000	30,98	33,41	130,60	948,80
Полдник						
20	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,48	69,00
64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	450	11,2	132,0	104,3	601,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		60,56	191,76	341,67	2290,39
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,29	208,43	89,21	84,21

Дети 7-11 лет						
День 11						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	15,18	10,90	13,28	210,00
74	Капуста тушеная	130	3,90	4,11	15,62	124,00
73	Пюре картофельное	75	1,56	2,55	9,28	66,30
35	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	1,22	83,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
	Итого	540	24,13	18,01	58,38	575,30
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
65	Суп "Волна" с мясом птицы	260	10,31	7,55	18,48	206,00
61	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	16,67	70,00
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	810	33,70	26,29	93,15	774,45
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,15	2,80	23,35	127,20
	Итого	300	16,03	11,65	52,27	393,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73,86	55,95	203,80	1742,95
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,92	70,82	60,84	74,17

Дети 12 лет и старше

День 11

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	16,87	12,11	14,76	233,33
74	Капуста тушеная	150	4,50	4,74	18,02	143,08
73	Пюре картофельное	75	1,56	2,55	9,28	66,30
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
	Итого	590	27,88	20,04	89,18	672,51
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
65	Суп "Волна" с мясом птицы	260	10,31	7,55	18,48	206,00
61	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00
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	880	36,22	25,65	109,88	851,25
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
	Итого	350	27,60	24,75	72,06	531,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		91,70	70,44	271,12	2055,43
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,89	76,57	70,79	75,57

Дети 7-11 лет

День 12

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Пельмени отварные с маслом сливочным	168	17,59	16,71	30,38	348
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,03	41,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,04	10,03	52,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	563	22,82	17,70	90,89	625,00
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с мясом	265	5,69	8,48	20,03	190,00
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
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	815	34,73	35,13	113,22	921,80
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04
	Итого	300	11,18	12,00	66,38	424,04
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,73	64,83	270,49	1970,84
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,26	82,06	80,74	83,87

Дети 12 лет и старше

День 12

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Пельмени отварные с маслом сливочным	210	22,07	20,92	38,19	435
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,08	42,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,06	14,04	72,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	625	28,59	22,03	107,25	753,80
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с мясом	265	5,69	8,48	20,03	190,00
34	Плов из птицы	250	24,84	31,66	40,16	545,00
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
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	935	43,03	40,86	137,67	1108,40
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	350	30,79	44,99	95,57	583,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		102,41	107,88	340,49	2445,20
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,79	117,26	88,90	89,90

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	809,46	894,44	2852,13	21892,51
Итого за 1 дней	67,46	74,54	237,68	1824,38
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00
Процент удовлетворения суточной потребности	87,60	94,35	70,95	77,63

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона
питания детей 12 лет и старше**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	991,58	1174,06	3615,72	26290,99
Итого за 1 дней	82,63	97,84	301,31	2190,92
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00
Процент удовлетворения суточной потребности	91,81	106,35	78,67	80,55

гур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника