

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Тасеевская СОШ №1»
В.Л. Павшук



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ТАСЕЕВСКАЯ СОШ №1»
(7-11 ЛЕТ; 12-18 ЛЕТ)**

с. Тасеево
2022г.

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,88	146,00	53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,88	146,00
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	552	11,20	8,76	67,38	402,60		Итого	575	14,20	9,57	75,95	452,40
Обед							Обед						
27	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	1,90	8,90	7,70	119,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	204	1,38	4,94	9,33	87,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,72	6,18	11,66	108,75
23	Котлеты или биточки рыбные	80	12,92	2,28	8,31	103,00	23	Котлеты или биточки рыбные	100	17,23	3,04	11,08	137,33
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25	15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
32	Рис отварной с овощами	150	3,35	6,98	22,19	183,25	32	Рис отварной с овощами	180	4,02	8,38	26,63	219,90
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	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	779	23,71	21,60	104,18	724,30		Итого	940	31,08	28,27	125,95	905,43
Полдник							Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67	67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
							ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,94
	Итого	300	12,80	18,83	63,83	482,67		Итого	350	15,48	22,33	93,01	641,61
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		47,71	49,19	235,39	1609,57		Итого за день		60,76	60,17	294,91	1999,44
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		82,61	83,02	93,69	91,32		Процент удовлетворения суточной потребности		90,01	87,20	102,67	98,01

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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	13,06	18,57	36,51	381,00	18	Омлет натуральный	200	13,06	18,57	36,51	381,00
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,36	70,00	20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,36	70,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	512	21,16	33,81	95,45	792,20		Итого	535	24,16	34,62	104,02	842,00
Обед							Обед						
59	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	60	1,38	4,08	9,24	79,20	59	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	100	2,30	6,80	15,40	132,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной	204	1,78	5,08	16,53	118,60	28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,22	6,35	20,66	148,25
12	Тефтели	90	10,73	12,68	11,02	200,65	12	Тефтели	100	11,92	14,09	12,24	222,94
71	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	71	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	794	24,20	29,93	112,20	761,75		Итого	945	29,17	36,39	138,67	936,27
Полдник							Полдник						
79	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,84	69,00	79	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,84	69,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,07	1,40	11,67	63,56	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,00	29,18	158,90
68	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00	68	Бутерброд с сыром	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	270	6,09	11,88	41,40	303,56		Итого	327	10,40	16,54	68,78	477,90
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		51,45	75,62	249,05	1857,51		Итого за день		63,73	87,55	311,47	2256,17
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,09	127,63	99,12	105,39		Процент удовлетворения суточной потребности		94,41	126,88	108,43	110,60

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
34	Плов из птицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80	34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
4													
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	500	19,97	21,00	73,69	567,40		Итого	560	25,24	26,18	88,61	695,40
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	204	1,40	4,84	9,49	86,80	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,75	6,05	11,86	108,50
13	Куры в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00	13	Куры в соусе с томатом	100	11,33	11,26	3,42	160,00
7	Пюре картофельное (или картофель отварной)	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,74	6,12	22,28	159,12
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	764	21,13	21,22	79,49	606,80		Итого	875	24,52	24,29	95,06	711,82
Полдник							Полдник						
79	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	79	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,00	29,18	158,90	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,00	29,18	158,90
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00
	Итого	312	8,20	6,00	68,43	377,90		Итого	315	9,91	6,69	68,50	386,90
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		49,30	48,22	221,61	1552,10		Итого за день		59,67	57,16	252,17	1794,12
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,37	81,38	88,20	88,06		Процент удовлетворения суточной потребности		88,40	82,84	87,79	87,95

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
81	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	31,04	13,71	29,95	382	81	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	37,03	16,16	33,91	447
30	Чай	200	0,06	0,01	10,22	43,00	30	Чай	200	0,06	0,01	10,22	43,00
3													
82	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	490	35,18	14,45	78,14	602,60		Итого	540	42,46	17,02	90,60	708,40
Обед							Обед						
86	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	60	1,69	3,11	3,87	50,00	86	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	2,82	5,18	6,45	83,33
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50
58	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40	58	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,00
71	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	71	Капуста тушеная	180	3,60	6,48	19,08	149,40
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00	74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	27,74	27,23	97,81	747,30		Итого	910	33,07	32,40	119,00	901,43
Полдник							Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
83	Ватрушка с джемом или повидлом или др. выпечка	100	5,59	2,37	58,40	299,00	83	Ватрушка с джемом или повидлом или др. выпечка	100	5,59	2,37	58,40	299,00
							ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,94
	Итого	300	11,39	7,37	66,40	405,00		Итого	350	14,07	10,87	95,58	563,94
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		74,31	49,05	242,35	1754,90		Итого за день		89,60	60,29	305,18	2173,77
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,68	82,78	96,46	99,57		Процент удовлетворения суточной потребности		132,74	87,38	106,24	106,56

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
7	Пюре картофельное (или картофель отварной)	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,74	6,12	22,28	159,12
12	Тефтели	90	10,73	12,68	11,02	200,65	12	Тефтели	100	11,92	14,09	12,24	222,94
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25	15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
20	Чай	200	1,40	1,60	12,36	70,00	20	Чай	200	1,40	1,60	12,36	70,00
	Итого	505	18,28	20,92	60,84	506,10		Итого	565	21,38	23,47	74,27	595,71
Обед							Обед						
85													
33	Свекольник со сметаной	204	1,38	4,94	9,33	87,00	33	Свекольник со сметаной	255	1,72	6,18	11,66	108,75
34	Плов из птицы	160	19,87	25,33	32,13	436,00	34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
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	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	624	25,72	31,02	99,27	781,40		Итого	735	27,35	31,97	110,75	843,95
Полдник							Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
ГП	Шоколад или др.	25	2,10	10,25	8,25	139,70	ГП	Шоколад или др.	50	4,20	20,50	16,50	279,50
67	Крендель сахарный или др. выпечка	100	7,00	11,20	58,50	364,00	67	Крендель сахарный или др. выпечка	100	7,00	11,20	58,50	364,00
	Итого	325	14,90	26,45	76,35	611,70		Итого	350	17,00	36,70	84,60	751,50
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		58,90	78,39	236,46	1899,20		Итого за день		65,73	92,14	269,62	2191,16
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,99	132,30	94,11	107,76		Процент удовлетворения суточной потребности		97,38	133,54	93,86	107,41

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70	3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	100,00	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	100,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	500	21,34	23,98	95,55	680,20		Итого	520	22,63	24,10	104,05	721,00
Обед							Обед						
59	Овощи натуральные свежие (или соленные) помидоры	60	1,26	4,08	8,28	75,00	59	Овощи натуральные свежие (или соленные) помидоры	100	2,10	6,80	13,80	125,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200	6,66	4,63	16,35	134,03	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,33	5,79	20,44	167,54
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,66	4,47	4,64	94,50	51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,62	4,97	5,15	105,00
32	Каша пшеничная	150	3,35	6,98	22,19	183,25	32	Каша пшеничная	180	4,02	8,38	26,63	219,90
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	24,24	20,91	95,17	689,18		Итого	910	29,67	26,40	118,88	860,64
Полдник							Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00
ГП	Кондитерские изделия	20	1,07	1,40	11,67	63,56	ГП	Кондитерские изделия	50	2,68	3,50	29,18	158,90
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67	67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	320	8,07	15,23	77,51	481,23		Итого	350	9,68	17,33	95,02	576,57
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		53,65	60,12	268,23	1850,61		Итого за день		61,98	67,83	317,95	2158,21
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,90	101,47	106,76	105,00		Процент удовлетворения суточной потребности		91,82	98,30	110,69	105,79

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
43,26	Каша пшеничная (рисовая) молочная жидкая	150	4,23	5,63	25,46	168,47	43,26	Каша жидкая молочная рисовая (пшеничная)	200	5,64	7,5	33,94	224,62
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
36	Какао с молоком	200	4,45	3,60	16,15	117,00	36	Какао с молоком	200	4,45	3,60	16,15	117,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	502	14,12	12,72	79,89	499,07		Итого	575	18,53	15,40	96,94	605,02
Обед							Обед						
72	Рыба соленая (сельдь)	60	10,44	10,26	0,00	134,40	72	Рыба соленая (сельдь)	100	17,40	17,10	0,00	224,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной	204	1,78	5,08	16,53	118,60	28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,22	6,35	20,66	148,25
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	10,66	12,92	17,21	235,00	66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	10,66	12,92	17,21	235,00
35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	724	27,43	29,29	78,19	707,40		Итого	835	36,12	37,11	91,47	867,45
Полдник							Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
83	Ватрушка с джемом или повидлом или др. выпечка	100	5,59	2,37	58,40	299,00	83	Ватрушка с джемом или повидлом или др. выпечка	100	5,59	2,37	58,40	299,00
							ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,94
	Итого	300	11,39	7,37	66,40	405,00		Итого	350	14,07	10,87	95,58	563,94
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		52,94	49,38	224,48	1611,47		Итого за день		68,72	63,38	283,99	2036,41
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,67	83,34	89,35	91,43		Процент удовлетворения суточной потребности		101,81	91,86	98,87	99,82

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,28	9,94	46,69	300,94	24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,20	14	Котлеты рубленые из птицы	100	15,13	14,09	8,45	238,00
20	Чай	200	0,06	0,01	10,22	43,00	30	Чай	200	0,06	0,01	10,22	43,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,00	29,18	158,90	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,00	29,18	158,90
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	530	25,22	25,86	110,67	798,64		Итого	590	29,28	29,38	129,35	923,43
Обед							Обед						
27	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	100	1,90	8,90	7,70	119,00
5	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,20	19,08	131,00	5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10	29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
7	Каша перловая	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Каша перловая	180	3,74	6,12	22,28	159,12
78	Кисель	200	0,13	0,12	24,28	100,00	78	Кисель	200	0,13	0,12	24,28	100,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	23,89	26,99	93,99	718,50		Итого	910	28,87	33,71	114,99	884,07
Полдник							Полдник						
79	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,84	69,00	79	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,84	69,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,07	1,40	11,67	63,56	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	320	2,91	2,04	47,51	228,56		Итого	350	4,52	4,14	65,02	323,90
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		52,02	54,89	252,17	1745,70		Итого за день		62,67	67,23	309,36	2131,40
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,08	92,64	100,37	99,05		Процент удовлетворения суточной потребности		92,84	97,43	107,70	104,48

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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						
48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	200	12,28	13,07	11,51	223,00	48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	230	14,12	15,03	13,24	256,45
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00
	Итого	490	17,54	16,80	67,67	504,50		Итого	540	20,67	18,88	77,90	578,75
Обед							Обед						
86	Зеленый горошек	60	1,69	3,11	3,87	50,00	86	Зеленый горошек	100	2,82	5,18	6,45	83,33
60	Суп с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40	60	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
70	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40	58	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,00
42													
39	Рагу из овощей	150	2,57	9,24	13,27	153,00	39	Рагу из овощей	180	3,08	11,09	15,92	183,60
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	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	31,53	31,91	98,88	829,20		Итого	910	37,94	38,06	117,45	990,13
Полдник							Полдник						
79	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	79	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67	67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,07	16,04	83,20	ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,07	16,04	83,20
	Итого	352	11,72	16,82	91,07	574,87		Итого	355	13,43	17,51	91,14	583,87
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		60,79	65,53	257,62	1908,57		Итого за день		72,04	74,45	286,49	2152,75
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,26	110,60	102,54	108,29		Процент удовлетворения суточной потребности		70,43	107,90	99,74	105,53

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	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 манная молочная жидкая	150	4,76	5,33	24,22	162,69	9	Каша манная молочная жидкая	200	6,35	7,11	32,29	216,92
6	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36,00	6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
36	Какао с молоком	200	4,45	3,60	16,15	117,00	36	Какао с молоком	200	4,45	3,60	16,15	117,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	502	14,65	12,42	78,65	493,29		Итого	575	19,24	15,01	95,29	597,32
Обед							Обед						
59	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	60	1,26	4,08	8,28	75,00	59	овощи натуральные свежие (или соленые) огурцы	100	2,10	6,80	13,80	125,00
69	Суп-лапша домашняя	200	1,96	4,44	11,36	90,00	69	Суп-лапша домашняя	250	2,45	5,55	14,20	112,50
13	Печень туеная в соусе	90	11,97	6,93	4,95	129,60	13	Печень туеная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,28	9,94	46,69	300,94	24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00	74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	760	26,38	26,14	117,07	804,94		Итого	910	31,59	32,44	144,47	992,83
Полдник							Полдник						
78	Кисель	200	0,13	0,12	24,28	100,00	78	Кисель	200	0,13	0,12	24,28	100,00
56	Ватрушка с творогом или др. выпечка	100	13,47	6,42	34,87	266,67	56	Ватрушка с творогом или др. выпечка	100	13,47	6,42	34,87	266,67
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,07	1,40	11,67	63,56	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,94
	Итого	320	14,67	7,94	70,82	430,23		Итого	350	16,28	10,04	88,33	525,61
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		55,70	46,50	266,54	1728,46		Итого за день		67,11	57,49	328,09	2115,76
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,45	78,48	106,09	98,07		Процент удовлетворения суточной потребности		99,42	83,32	114,22	103,71

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 10 дней	556,77	576,89	2453,90	17518,09	Итого за 10 дней	672,01	687,69	2959,23	21009,19
Итого за 1 день	55,68	57,69	245,39	1751,81	Итого за 1 день	67,20	68,77	295,92	2100,92
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,04	4,41		Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,02	4,40	
Суточная потребность	57,75	59,25	251,25	1762,50	Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	96,41	97,37	97,67	99,39	Процент удовлетворения суточной потребности	99,56	99,67	103,02	102,99

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Примечание: ГП - готовый продукт.

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