

УТВЕРЖДАЮ

ИП В.А. Майоров



В.А. Майоров

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 4



Е.Г.. Коршун

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ № 4
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ДИВНОГОРСК, УЛ. НАБЕРЕЖНАЯ, 9)**

г. Дивногорск

2021 г.

Дети 6-11 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						
70	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	70	Плов из отварной говядины	250	24,41	22,87	53,74	325,67
72	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	72	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
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	23,24	23,86	79,57	495,52		Итого	570	29,42	28,56	98,87	581,47
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00	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	39	Рагу из овощей с мясом	230	16,01	19,20	16,06	308,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	840	31,91	27,94	97,30	774,60		Итого	910	34,32	27,30	111,80	841,40
Полдник							Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00	62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00	64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,7	80,7	58,6	366,0		Итого	400	12,7	132,7	82,7	521,3
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		64,81	132,46	235,46	1636,12		Итого за день		76,40	188,52	293,40	1944,21
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,23	223,56	93,72	92,83		Процент удовлетворения суточной потребности		113,19	273,22	102,14	95,30

Дети 6-11 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						
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00	51	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Хлеб 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	510	17,30	11,30	56,97	404,20		Итого	580	19,63	13,12	71,66	489,20
Обед							Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00	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	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80	12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	875	31,59	33,07	134,70	976,00		Итого	995	37,59	37,34	163,64	1157,26
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
48	Плюшка "Московская"	60	5,00	5,51	26,78	190,00	48	Плюшка "Московская"	100	8,33	9,18	44,63	316,67
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	360	12,3	11,0	55,8	392,0		Итого	400	15,63	14,68	73,63	518,67
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		61,19	55,38	247,45	1772,20		Итого за день		72,85	65,14	308,93	2165,13
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,96	93,47	98,49	100,55		Процент удовлетворения суточной потребности		107,93	94,41	107,55	106,13

Дети 6-11 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						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	2,89	1,88	38,00	15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	2,89	1,88	38,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80	10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
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	515	29,89	23,47	76,97	592,30		Итого	585	33,06	25,84	95,15	681,40
Обед							Обед						
54	Морская капуста с зеленым горошком	60	0,79	5,10	1,19	73,00	54	Морская капуста с зеленым горошком	100	1,32	8,50	1,98	121,67
55	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	260	9,38	7,29	20,92	210,00	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	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	21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	860	35,62	35,84	115,60	973,60		Итого	980	39,33	41,38	137,51	1142,47
Полдник							Полдник						
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4	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	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	350	16,3	18,6	37,8	384,8		Итого	360	17,1	18,6	41,8	405,6
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		81,84	77,88	230,40	1950,70		Итого за день		89,52	85,81	274,50	2229,47
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,71	131,44	91,70	110,68		Процент удовлетворения суточной потребности		132,62	124,36	95,56	109,29

Дети 6-11 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						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	35,76	25,31	36,05	533,00	31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	35,76	25,31	36,05	533,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
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
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00	68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	570	45,52	38,83	100,28	951,80		Итого	597	48,22	41,89	110,15	1030,80
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00	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	32	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,04	15,44	4,06	182,67
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	855	25,94	27,91	124,48	854,25		Итого	1005	32,62	32,99	153,79	1043,27
Полдник							Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
67	Крендель сахарный	60	4,20	6,72	35,28	218,40	67	Крендель сахарный	100	7,00	11,20	58,50	364,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,3	9,2	54,0	336,4		Итого	400	12,1	13,7	77,3	482,0
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		80,72	75,97	278,79	2142,45		Итого за день		92,90	88,59	341,19	2556,07
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,77	128,22	110,96	121,56		Процент удовлетворения суточной потребности		137,63	128,39	118,78	125,30

Дети 6-11 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						
45	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80	12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	500	20,84	20,69	101,83	674,80		Итого	570	24,91	23,69	122,87	801,93
Обед							Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00	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	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	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	34,00	140,20	71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	810	41,65	33,39	104,48	890,55		Итого	880	44,87	34,78	120,88	985,48
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
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00	44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
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	360	15,38	9,35	49,92	362,00		Итого	400	20,77	11,92	63,87	468,67
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		77,87	63,43	256,23	1927,35		Итого за день		90,55	70,39	307,62	2256,08
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,84	107,05	101,98	109,35		Процент удовлетворения суточной потребности		134,15	102,01	107,09	110,59

Дети 6-11 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						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249	9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
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	540	13,57	11,07	105,36	577,40		Итого	610	16,29	12,98	124,02	680,45
Обед							Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00	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	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	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80	10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	860	31,66	24,03	115,10	802,60		Итого	980	35,55	28,61	138,19	956,00
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
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	300	11,18	12,00	66,38	424,04		Итого	350	30,79	44,99	95,57	583,00
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		56,41	47,10	286,84	1804,04		Итого за день		82,63	86,58	357,78	2219,45
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,68	79,49	114,17	102,36		Процент удовлетворения суточной потребности		122,41	125,48	124,55	108,80

Дети 6-11 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						
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00	29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
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	30	2,40	0,05	12,03	62,40	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
	Итого	500	24,64	21,66	76,76	604,40		Итого	560	27,91	24,64	93,79	710,73
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	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	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 с маслом сливочным	94	12,95	8,14	8,36	156,00	23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65	41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	859	30,32	24,14	119,76	837,45		Итого	1010	38,43	27,02	151,56	1025,93
Полдник							Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	18,89	79,00	62	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
56	Булочка "Новинка"	60	5,43	6,90	33,70	233,00	56	Булочка "Новинка"	100	9,05	11,50	56,17	388,33
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	10,6	9,6	56,1	366,0		Итого	400	14,2	14,2	78,6	521,3
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		65,55	55,36	252,61	1807,85		Итого за день		80,55	65,82	323,91	2257,99
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,51	93,43	100,54	102,57		Процент удовлетворения суточной потребности		119,33	95,39	112,76	110,69

Дети 6-11 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						
26	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50	26	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	2,89	1,88	38,00	15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	2,89	1,88	38,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб 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	505	13,88	15,69	76,02	506,10		Итого	585	17,06	18,34	91,11	603,60
Обед							Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00	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	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 с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00	47	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00
24	Каша перловая рассыпчатая	150	6,17	7,17	44,06	264,00	24	Каша перловая рассыпчатая	200	8,23	9,56	58,75	352,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	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 пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	870	34,00	37,98	135,31	1032,80		Итого	990	39,28	41,76	166,40	1215,73
Полдник							Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	100	13,25	9,29	27,50	256,00	43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	150	17,68	12,36	38,02	346,00
	Итого	300	16,8	12,0	55,8	407,8		Итого	350	21,3	15,0	66,4	497,8
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		64,71	65,64	267,17	1946,70		Итого за день		77,60	75,14	323,87	2317,13
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,05	110,78	106,34	110,45		Процент удовлетворения суточной потребности		114,96	108,90	112,75	113,58

Дети 6-11 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						
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00	3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
14	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00	14	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00
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
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20	71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
	Итого	500	22,64	20,61	91,22	604,70		Итого	570	26	23	109	694
Обед							Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54	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	45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	200	13,68	12,11	11,57	221,00
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	800	29,95	24,44	105,57	779,74		Итого	870	32,80	27,32	122,47	888,94
Полдник							Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4	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	ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	350	12,6	15,4	26,1	296,0		Итого	360	13,4	15,4	30,1	316,8
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		65,16	60,42	222,92	1680,44		Итого за день		71,98	65,69	262,01	1899,54
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,83	101,97	88,72	95,34		Процент удовлетворения суточной потребности		70,43	95,20	91,21	93,11

Дети 6-11 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 вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249	9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00	68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого	510	20,25	25,48	91,53	673,80		Итого	597	24,87	30,43	116,05	835,05
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
59	Солянка домашняя со сметаной	255	7,91	8,66	10,87	146,00	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	21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00	42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00
26	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50	26	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00	62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	870	26,19	30,56	94,29	753,90		Итого	1000	30,54	33,57	116,49	891,80
Полдник							Полдник						
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00	20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00	64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
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	360	7,4	80,1	74,6	420,0		Итого	400	10,4	132,1	98,7	575,3
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		53,84	136,14	260,41	1847,70		Итого за день		65,81	196,10	331,27	2302,19
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,23	229,77	103,65	104,83		Процент удовлетворения суточной потребности		97,50	284,20	115,32	112,85

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 11							День 11						
№ 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						
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00	58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
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	584	28,33	23,43	111,71	768,60		Итого	665	34,10	28,35	134,24	926,06
Обед							Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
65	Суп "Волна" с мясом птицы	260	10,31	7,55	18,48	206,00	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	61	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40	17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	810	33,45	26,29	111,48	845,85		Итого	880	35,86	25,65	125,98	912,65
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
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00	44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
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	360	15,38	9,35	49,92	362,00		Итого	400	20,77	11,92	63,87	468,67
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		77,16	59,07	273,11	1976,45		Итого за день		90,73	65,92	324,09	2307,38
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,61	99,70	108,70	112,14		Процент удовлетворения суточной потребности		134,41	95,54	112,83	113,11

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 12							День 12						
№ 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 вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249	9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
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
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	540	9,81	7,87	93,66	488,60		Итого	610	12,53	9,78	112,32	591,65
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с мясом	265	5,69	8,48	20,03	190,00	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	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	34,00	140,20	71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
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	815	34,73	35,13	126,24	975,00		Итого	935	43,03	40,86	150,69	1161,60
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
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	300	11,18	12,00	66,38	424,04		Итого	350	30,79	44,99	95,57	583,00
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		55,72	55,00	286,28	1887,64		Итого за день		86,35	95,63	358,58	2336,25
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50		Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,48	92,83	113,94	107,10		Процент удовлетворения суточной потребности		127,93	138,59	124,83	114,52

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	804,98	883,85	3097,67	22379,64	Итого за 12 дней	977,87	1149,33	3807,15	26790,89
Итого за 1 дней	67,08	73,65	258,14	1864,97	Итого за 1 дней	81,49	95,78	317,26	2232,57
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,10	3,85		Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,18	3,89	
Суточная потребность	57,75	59,25	251,25	1762,50	Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	116,16	124,31	102,74	105,81	Процент удовлетворения суточной потребности	120,72	138,81	110,45	109,44

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Примечание: ГП - готовый продукт.

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