СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №39

_____ Л.А.Безуглая

«01» 02 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

_____ Е.А. Левина

«01» 02 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №39» г. Дзержинска
на 2020-2021 уч.год
(для возрастных групп 7-10 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жи-ры	Угле-воды		B1	**C**	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	**9**	10	11	12	13	14	15
1-ый день														
	Завтрак													
	Йогурт фруктовый	1/100	1,6	0,8	4,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
15/2017	Сыр	1/30	6,58	6,65	0	85,83	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая мо-лочная из риса и пшена с маслом	250/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
383/2017	Какао с молоком сгущенным	1/200	4,2	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	9,5	0,04	128,0	117,9	18	0,64
ТТК	Булочка пшенич-ная	1/37,5	3,07	1,22	20,89	106,90	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113-163-10 686317-05	Хлеб ржаной	1/20	0,96	0,2	8,96	42,0	0,026	0	0,0007	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого		22,49	24,38	93,28	720,3	0,274	2,44	119,3	0,347	672,7	420,34	273,0	2,7

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	25-50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,38	7,55	9,07	114,57	0,06	14,61	0	0,8	47,28	47,04	21,24	0,79
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,082	0	32	0,34	19,2	21,2	168	1,24
309/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,00	14,0	56,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1086317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		31,25	23,46	100,4	738,53	0,314	24,21	32,03	2,47	116,16	116,27	321,75	7,54
	Полдник													
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	1,85	4,94	15,8	158,0	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		2,05	4,94	29,8	214,0	0,016	0	2,5	0,833	19,5	11	30,5	1,3
	Итого за день		55,89	53,78	223,5	1672,83	0,651	26,47	101,6	8,53	566,0	892,5	479,3	11,77

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества(Г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле-воды		B1	**C**	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	35-50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
295/2017	Котлета, рублен-ная из птицы	1/75	7,65	14,7	7,73	194,0	0,05	0,52	45,7	1,8	27,77	48,7	10,4	0,71
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшенич-ная	1/37,5	3,07	1,22	20,89	106,90	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/20	0,96	0,2	8,96	42,0	0,026	0	0,0007	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Фрукт по сезону	1/200	3,45	1,15	48,3	221	0,09	23	0	2	18,4	2,07	96,6	1,4
	Итого		22,32	22,39	137,37	844,4	0,38	29,12	93,7	5,63	91,33	172,7	446,2	6,09

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	25-50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
234/2017	Котлеты рыбные	1/75	16,73	10,3	14,14	214,19	0,04	0	10	2,7	64	32	172	1,2
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109,7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	1,9	5,0	16,8	159,0	0,018	0	2,8	0,85	7,7	6	23,5	0,7
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		35,31	23,24	150,9	995,33	0,38	24,5	4,001	2,48	93,26	186,07	426,2	9,5
	Полдник													
ТТК	Пирог с повидлом	1/50	2,43	13,5	24,9	232,96	0,043	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		2,63	13,5	38,9	288,96	0,0432	0,001	87,36	0,432	26,4	11,28	37,76	0,801
	Итого за день		60,26	59,2	283,59	2128,69	0,803	53,62	185,06	8,542	211,0	370,05	910,16	16,4

День: среда.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины *(мл)*				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
3-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	40-50	0,40	0,08	1,43	8,2	0,01	5,2	0	0,3	7,1	12	8,1	0,31
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	1,85	4,94	15,8	158,0	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
243/2017	Сосиска отварная	1/60	34,06	38,3	12,38	38,3	0,08	0,8	30,0	2	38	24	180	1,9
204/2017	Макароны отварные с сыром	1/185	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		48,8	46,52	126,79	787,,31	0,361	10,08	78,0	3,75	86,88	149,9	539,76	8,08

	Обед													
	Закуска овощная	1/70	0,63	0,112	2,0	11,9	0,014	7,84	0	0,98	10,5	19,6	11,9	0,5
82/2017	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	240/10	2,11	6,22	11,4	115,6	0,156	10,3	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
278/2017	Тефтели с соусом	80/40	5,92	7,28	7,68	120	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТУ9113-163-106 86317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,57 4	0,91	12,278	35,392	1,019 2
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
	Итого		24,56	28,01	136,46	854,15	0,857	101,2	10,02	8,19	181,52	210,7	630,56	8,03
	Полдник													
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	1,85	4,94	15,8	158,0	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		2,05	4,94	29,8	214,0	0,016	0	2,5	0,833	19,5	11	30,5	1,3
	Итого за день		77,16	88,35	305,6	1855,46	1,28	106,23	88,02	11,64	285,74	360,5	1190,46	17,01

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества(Г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		B1	**C**	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	**9**	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
	Йогурт фруктовый	1/100	0,6	0,8	3,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
211/2017	Омлет с сыром	1/115	18,49	18,54	161,18	887,27	0,12	1,0	0,4	2,4	201,64	26,6	306	2,64
173/2017	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200/10	2,8	2,53	22,05	129,57	0,084	0,952	45,44	0,0177	0,9	110,1	22,11	0,54
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,07	1,22	20,89	106,90	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113-163-10686317-	Хлеб ржаной	1/20	0,96	0,2	8,96	42,0	0,026	0	0,0007	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
380/2017	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
	Итого		27,32	25,3	238,9	1349,7	0,35	2,78	48,35	2,75	415,2	310,2	401,5	4,3

	Обед													
	Овощи сезонные	40	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,216	5,83	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
259/2017	Жаркое по - домашнему	1/200	14,06	20,67	18,95	337,14	0,18	7,73	0	0,08	40,8	52,45	285,91	4,29
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	0	0,46	162,4	87,3	117,2	3,49
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-16310686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		28,95	28,46	239,4	1374,85	0,69	44,06	125,36	6,99	323,6	232,8	604,4	9,95
	Полдник													
ТТК	Пирог с яблоком	1/50	7,3	16,5	70,8	460,0	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,5	16,5	84,8	516,0	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		63,77	70,2	563,1	3240,55	1,14	46,84	173,7	10,8	763,45	295,93	1077,1	15,46

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
268/2017	Шницель из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
311/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,144	19,39	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2,43	13,5	24,9	232,96	0,0432	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
	Итого		29,51	35,34	250,9	1460,2	0,464	27,9	175,36	4,18	269,4	243,0	593,4	7,6

	Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами	15/250	3,96	5,6	16,2	141,24	0,216	11,52	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
265/2017	Плов	1/200	37,6	43,49	62,73	255,15	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,0015 4	0,57 4	0,91	12,27 8	35,392	1,019 2
	Итого		52,9	53,5	178,4	871,52	0,495	24,37	0,0015	8,7	118,0	139,8	471,0	10,1
	Полдник													
ттк	Пончик с сгущённым молоком	50/10	10,63	10,66	92,68	520,18	0,328	0,3	12	11,0 6	99,1	35,2	128,7	1,46
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		10,83	10,66	106,68	576,18	0,328	0,3	12	11,0 6	111,1	41,2	136,7	2,26
Итого за день			93,24	99,5	536,0	2916,4	1,28	52,57	187,36	23,94	498,5	424,0	1201,1	19,96

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
	Завтрак													
	Йогурт	1/100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,034	1,035	23	0	139,15	17,25	108,1	0,115
15/2017	Сыр	1/30	6,58	6,65	0	85,83	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
380/2017	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		26,85	26,13	112,3	800,64	0,26	2,25	130,3	0,467	584,9	245,2	365	2,41

	Обед													
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
260/2017	Гуляш	50/50	6,68	4,52	2,36	77,2	0,06	0	0	0,5	19	18	172	2,3
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		29,84	24,37	137,9	892,9	0,514	7,18	4,004	2,12	91,88	181,2	525,3	9,23
	Полдник													
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	1,85	4,94	15,8	158,0	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		2,05	4,94	29,8	214,0	0,016	0	2,5	0,833	19,5	11	30,5	1,3
Итого за день			58,74	55,44	280	1907,54	0,79	9,43	136,8	3,42	696,28	437,4	920,8	12,94

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
289/2017	Рагу из курицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,08	0	30,0	2	38	24	180	1,9
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/100	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		34,63	17,45	227,2	1365,8	0,427	3	80,5	4,08	234,98	222,7	649,66	7,868

	Обед													
ТТК	Закуска овощная	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
82/2017	Борщ с капустой, картофелем	1/250	1,8	5,02	10,93	103,75	0,156	10,7	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
268/2017	Шницель из говя-дины	1/75	10,73	13,95	9,82	222	0,01	0	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
309/2017	Макароны от-варные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пше-ничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		30,1	28,17	154,3	1023,4	0,418	203	20,025	5,144	167	111,6	475,24	7,98
	Полдник													
ТТК	Пирог с картофе-лем	1/50	7,3	16,5	70,8	460,0	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,5	16,5	84,8	516,0	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		66,78	50,56	335,16	2304,7	0,964	231,6	22,55	9,511	292,5	191,7	897,84	15,8

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день														
	Завтрак													
ТТК	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	1/85	6,67	8,47	14,98	163	0,05	0,25	17,1	0,1	59,35	0,9	52,3	26,72
223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	21,92	16,58	42	405	0,09	0,71	97,5	1,8	293,3	39,8	323	0,96
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0		12	6	8	0,8
	Итого		28,8	25,05	71	624	0,14	0,96	114,6	1,9	364,65	46,7	383,3	28,48

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	30-50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
96/2017	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,32	6,39	12,4	118,96	0,092	8,09	0	0,97	41,4	29,9	50,87	0,92
256/2017	Мясо тушеное	60/50	15,2	14,66	1,33	225	0,01	0,18	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
143/2017	Рагу из овощей	1/180	3,03	18,84	14,74	243,43	0,1	21,44	78,8	0	63,7	27,87	77,14	1,03
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пше-ничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,0015 4	0,57 4	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		31,66	44,23	116,55	1022,5	0,351	29,71	88,8	4,34	185,6	112,0	373,7	5,22
	Полдник													
171/2000	Булочка веснушка	1/50	7,3	16,5	70,8	460,0	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,5	16,5	84,8	516,0	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		66,16	83,7	314,56	2307,23	12,8	77,1	238,82	8,0	261,9	281,3	731,8	18,15

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
250/2017	Бефстроганов из мяса	45/45	15	15,4	12,6	250,0	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
311/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,24	19,39	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ттк	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		27	22,98	113,21	768,73	12,367	47,39	150,02	2,634	51,656	146,15	286,95	11,72

	Обед													
99/2017	Суп из овощей со сметаной	240/10	1,9	6,29	9,68	107,44	0,156	10,01	10	0,8	66,4	26,6	190,8	0,85
265/2017	Плов	1/200	37,6	43,49	62,73	255,15	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
348/2017	Компот из кураги	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,00154	0,57 4	0,91	12,278	35,392	1,0192
338/2017	Фрукт по сезону	1/100	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		58,21	55,6	304,4	906,22	0,43	41,86	10,00	10,07	152,6	131,1	650,61	7,9
	Полдник													
ТТК	Пирог с капустой	1/50	7,3	16,5	70,8	460,0	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,5	16,5	84,8	516,0	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		92,5	95,08	508,1	1675,3	12,932	66,36	117,0	5,044	446,8 9	297,0	1189, 0	18,68

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
	Завтрак													
269/2017	Биточки из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ттк	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/190	3,45	1,15	48,3	221	0,09	23	0	2	18,4	2,07	96,6	1,4
	Итого		30,85	43,59	151,04	1067,3	0,53	28,6	0,025	3,534	106,0	69,1	392,1	6,52

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	25-50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,216	5,83	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
284/2017	Запеканка кар-тофельная с мясом	1/200	28,41	25,61	40,81	587,24	0,2	10,6	180	2,2	39,4	61,6	286,6	3,8
646/1996	Напиток фруктово ягодный +С	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-10686317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,39 2	1,019 2
	Итого		45,46	35,3	146,86	1179,12	0,576	22,03	180,0	4,7	113,2	138,2	495,98	8,77
	Полдник													
ТТК	Кондитерское из-делие	1/25	1,85	4,94	15,8	158,0	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		2,05	4,94	29,8	214,0	0,016	0	2,5	0,833	19,5	11	30,5	1,3
Итого за день			76,64	63,64	245,39	2010,5	0,911	23,445	314,1	8,355	508,11	202,47	975,03	39,22

Ведомость контроля за рационом питания по завтракам (возраст 7-11 лет).

Продукт (грамм нетто)	Норма продукта 25% от нормы	Фактически выдано в день на 1 человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	=
Хлеб пшеничный	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	=
Мука пшеничная	3,75	3	3	19	3	3	3	7	3	3	19	3,85	+ 2,6 %
Крупы, бобовые	11,25	40	64,8	-	50	-	33	64,8	9	--	-	25,4	+ 103 %
Макаронные изделия	3,75	-	-	52,5	-	-	-	-	-	-	61	11,3	+ 200 %
Картофель	46,75	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	40	- 14,5 %
Овощи, зелень	70	-	50	50	-	50	-	93	30	25	87	38,5	- 55 %
Фрукты свежие	46,25	-	200	-	-	-	-	100	-	-	190	49	+5,9%
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	3,75	-	-	-	-	20	-	20	-	-	-	4	+ 0,7 %
Соки витаминизир., напитки	50	-	-	200	-	-	-	-		200		40	- 20 %
Мясо 1-й категории	17,5	-	-	-	-	60	-	-	-	71	60	19,1	+9 %
Цыплята 1 кат. Потрошенные	8,75	-	55,5	-	-	-	-	108	-	-	-	16,4	+ 87 %
Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Рыба –филе	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Молоко	75	300	18	-	292	45	260	-	75	27	18	99,5	+ 32,6 %
Кисломолоч. продукты	37,5	100	-	-	100	-	100	-	-	-	--	30	- 20 %
Творог	12,5	--	-	-	-	-	-	-	138	-	--	13,8	+ 10,4 %
Сыр	2,45	30	-	20	17	-	30	-	15	-	-	11,2	+ 357 %
Сметана	2,5	--	-	-	-	-	-	-	6	21	-	2,7	+8 %
Масло сливочное	7,5	10	12,6	10	15	11	10	13	6	13	15	11,5	+ 53 %
Масло растительное	3,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Яйцо (грамм)	10	-	-	-	84	-	-	-	6	-	-	9,0	- 10 %
Сахар	10	30	15	-	6	20	6	20	27	-	11	13,5	+ 35 %
Кондитерские изделия	2,5	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	2,5	=
Чай	0,1	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,15	=
Какао	0,3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,4	=
Дрожжи	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	=
Соль	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	=
Кофейный напиток	0,5	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	1,0	+100 %
Крахмал	0,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
Специи	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0

Ведомость контроля за рационом питания по завтракам и обедам (возраст 7-11 лет).

Продукт (грамм нетто)	Норма продукта 60% от нормы	Фактически выдано в день на 1 человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		%	Грамм/ день
Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	=	
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	=	
Мука пшеничная	9	4	7	14	9	3	4	26	12	3	16	10	+11%	+ 1
Крупы, бобовые	27	40	64,8	82,6	70	51	122	64,8	13,8	51	20	58	+114 %	+31
Макаронные изделия	9	61	9,6	52,5	-	-	9,6	61	-	-	61	25,4	+180 %	+16
Картофель	112	27,6	149	19,2	170	227	72	20	130	227	192	123,3	+10 %	+11
Овощи, зелень	168	148	230	228	85	164	42	276	202	125	80	158	-5,9%	-10
Фрукты свежие	111	10	200	-	-	-	10	100	-	100	190	61	-45%	- 50
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	9	-	20	-	20	20	-	20	-	20	-	10	+11,1 %	+1
Соки витаминизир., напитки	120	-	-	200	-	200	-	200	200	200	200	120	=	
Мясо 1-й категории	42	-	-	52	79	139	79	60	100	150	134	79,3	+88 %	+ 37,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	-	-	-	-	-	-	-	--	-	-	-	-	-
Филе цыплят бройлеров	21	108	68,3	-	-	-	12,8	108	-	-	-	29,7	+41 %	+8,7
Рыба –филе	34,8	-	50	-	-	10,5	-	-	--	-	-	6,05	- 82 %	- 28,7
Молоко	180	300	51	16	292	45	300	18	75	27	18	114,2	-36,5 %	-65,8
Кисломолоч. продукты	90	100	-	-	100	-	100	-	-	-	-	30	-66 %	- 60
Творог	30	-	-	-	-	-	-	-	138	-	-	13,8	- 54 %	-16,2
Сыр	6	30	-	20	17	-	30	-	15		-	11,2	+86,6 %	+ 5,2
Сметана	6	20	-	30	-	-	-	-	19,6	31	-	11,06	+ 84 %	+5, 06
Масло сливочное	18	25	27,6	25	19	23	19	28	16	25	13	22,3	+24 %	+4,3
Масло растительное	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Яйцо гр	24,6	-	-	-	84	-	-	-	6	-	-	9	-62 %	-15
Сахар	18	45	38	17	26	44	21	22,5	27	20	35	29,5	+64 %	+11
Кондитерские изделия	6	-	25	25	-	25	-	-	-	-	-	7,5	+25%	+1,5
Чай	0,6	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,6	=	
Какао	0,6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,4	- 33 %	- 0,2
Дрожжи	0,12	0,12	0,12	0,12	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	=	
Кофейный напиток	1,2	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	1	=	
Соль	3	6	5	6	3	7	6	6	5	7	6	5	+66 %	+2
Крахмал	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Специи	1,2	0,01	0,04	0,04	0,03	0,01	0,01	0,04	0,03	0,01	0,01	1,2	=	

Приём пищи	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	296,52	305,2	15537,8	9723,05	15,63	154,35	860	33,75	2635,3	4184,97	2043,4	125,28
Обед	406,62	401,33	1751,65	11266,2	4,73	550,72	475	233	1906,9	4774,8	2059,86	94,21
Всего за 10 дней	706,14	706,53	3289,45	20989,25	20,36	705,07	1335	266,75	4542,20	8959,77	4103,26	219,49

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности .

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Вид пищевой продукции	Отклонение за 10 дней, грамм	Вид пищевой продукции - заменитель	Количество продукта заменителя, грамм	Результат замены
Рыба - филе	- 287	Мясо (говядина)	= 249	Рыба заменена мясом (говядина) в полном объеме
Творог	- 162	Мясо (говядина)	= 134	Творог заменен мясом (говядина) в полном объеме
Молоко	- 658	Мясо (говядина) Сыр	= 69 (492 г молока) = 20,6 (166 г молока)	Молоко заменено мясом (говядина), сыром в полном объеме.
Фрукты	-380	Курага	= 30	Фрукты заменены курагой в полном объеме.
Яйцо	-156	Сыр	= 64,4 (31,4 г сыра)	Отклонения по фактически выданному яйцу составляют 9,1 грамм в день.

Расчеты замены пищевой продукции на пищевой продукт – заменитель.

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 10 дней	Фактически выдано за 10 дней	Отклонение от нормы	Замена
Мясо птицы	210 грамм	297 грамм	+ 87 грамм	= 89 грамм мяса (говядина)
Мясо (говядина)	420 грамм	793 грамм	+363 грамм	
			Всего:	452 грамм мяса (говядина).

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 10 дней	Фактически выдано за 10 дней	Отклонение от нормы	Замена
Сыр	60	112	+52 грамм	
Яйцо	246	90	-156 грамм	