

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
Санитарного врача
по Красноярскому краю

М. Р. Ажарт

« 06 »

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»

Г. Н. Зенич

« »

2019 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11,12-18 ЛЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «школа №10»

Кудряшова Т. И. Кудряшова

« »

2020 г.



г. Красноярск, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению во все возрастные периоды.

Основными задачами при организации питания детей и подростков в организованных коллективах являются: обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

В основу разработанного десятидневного (двухнедельного) циклического меню положены санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования - СанПиН 2.4.5.2409-08; СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»; СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»; СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»; методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»; методические рекомендации № 0100/8606-07-34 от 24.08.2007г; «Рекомендуемый ассортимент основных продуктов для школьного питания»; Методические рекомендации по устранению дефицита микронутриентов в организованном школьном питании; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2007-628с.;

Химический состав российских продуктов: Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельмана.-М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

Настоящее меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню согласно СанПиНу 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»(приложение2)

Примерное меню разработано с учётом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12 и старше), п.6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08

В меню включены все группы пищевых продуктов среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемые при приготовлении

блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений (таблица 1 приложение № 8 СанПиН 2.4.5.2409-08);

Для приготовления блюд и кулинарных изделий данного примерного меню использовались такие пищевые продукты, как: мясо в виде полуфабриката высокой степени готовности (котлеты, биточки, шницеля, бефстроганов, гуляш, жаркое по-домашнему)

Мясо птицы потрошёные, филе, голень, бёдрышки;

Рыба потрашёная, б/г, филе;

Яйцо диетическое; Овощи – очищенные, вакуумированные;

Молочные продукты: молоко пастеризованное, ультрапастеризованное жирностью 3.2 и 2.5 %; творог массовой долей жира до 9%;

Выпечные изделия: из дрожжевого, песочного теста.

Разнообразие рационов достигается путём использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки (варка, тушение, запекание, припускание); что возможно при использовании в каждом пищеблоке пароконвектоматов.

Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Необходимая калорийность каждого из приёмов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста, обеспечивается путём изменения массы порции (салатов, гарниров, вторых горячих блюд).

Настоящее меню рассчитано для детей, посещающих образовательное учреждение общего типа в возрасте 7-11 лет на 2-х кратном приёме пищи (завтрак-обед), для детей посещающих группу продлённого дня-3-х кратный приём пищи (завтрак, обед и полдник; для подростков с 12 и старше лет 2-х или 3-х разовое питание в зависимости от количества уроков (времени пребывания в школе), для детей обучающихся во вторую смену предусмотрен и ужин, так как родители просят обеспечить питанием детей вечером, в виду отсутствия возможности соблюдения временного перерыва в питании собственных детей. Для информации таким родителям будет доведено меню-паужина, так же включённое в полный суточный рацион для правильности и полноты расчётов. Составлено меню из рационов: завтрак, обед, полдник, ужин, паужин домашний.

Данным меню предусмотрена следующая калорийность каждого приёма пищи: завтрак-25%; обед-35%; полдник-15%; ужин -25% (в том числе второй ужин домашний).

Завтрак состоит из холодной закуски, горячего блюда, напитка. В качестве закуски используются порционные: сыр, масло сливочное, яйцо, бутерброды.

Завтрак обязательно содержит горячее блюдо: творожное, яичное, крупяное, молочно-крупяное. На завтрак используются горячие напитки: чай с сахаром, молоком, лимоном; какао с молоком, кофейный напиток.

Обед состоит из закуски, супа, второго горячего блюда и напитка. В обед в качестве супа предоставляются разнообразные 1-ые блюда, кроме острых и

пюре. В качестве вторых горячих блюд используются блюда припущенные, отварные(рыба, мясо), тушеные, запеченные, из рубленного мяса.

При приготовлении крупяных гарниров использовались разнообразные крупы: рисовая, гречневая, перловая, пшеничная, которые являются важным источником многих пищевых ценных веществ.

При разработке примерного меню не допускалось применение одних и тех же блюд кулинарных изделий в один и тот же день (согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 п.6.13)

Полдник состоит из 2-х блюд: напитка и хлебобулочного или мучного изделия и фруктов.

Ужин состоит из закуски, второго горячего блюда, напитка или сока.

Кроме этого в меню предусмотрен паужин - информация о составе которого будет доведена до родителей, учащиеся которых будут получать ужин.

В качестве основного источника белка и жиров в составе рационов в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, сливочное масло, растительное масло.

В качестве источника углеводов используются свежие фрукты, крупы, макаронные изделия, хлебобулочные изделия, сладкие напитки и напитки.

При формировании рационов питания включались в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а так же зерновые продукты, выработанные на их основе.

В качестве естественного источника витамина В используется хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты, яйцо, кисломолочные продукты, крупы, бобовые.

В качестве естественного источника витамина С в рационах используются фрукты, овощи, напитки из ягод. Кроме этого холодные напитки витаминизируются медработником учреждения.

В качестве естественного источника витамина А используется яйцо, рыба, сыры, молоко, сливочное масло. В качестве естественного источника витамина А –β каротина использовалась морковь.

Естественного источника витамина Е является растительное масло, крупы и крупяные изделия.

В качестве естественного источника витамина Д в питании детей и подростков достаточно используется молоко, яйца, сливочное масло, морская рыба.

В целях профилактики йододефицитных состояний детей используется йодированная соль.

В целях профилактики гиповитаминозных состояний проводится искусственная витаминизация аскорбиновой кислотой.

Соотношение витаминов в напитках строго соответствует физиологическим потребностям с учётом особенностей структуры питания и обеспеченности витаминами детского населения России.

На каждое блюдо и изделие разработана технологическая карта, в которой указывается номер рецептуры и наименование рецептурного блюда по справочнику; технология приготовления; химический состав: белки, жиры, углеводы и пищевая ценность; витамины и микроэлементы блюда (изделия), согласно приложения 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Настоящее меню при условии его согласования с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю будет использовано для организации питания учащихся в общеобразовательных школах обслуживаемых ООО «КУЛИНАР».

Типовое двухнедельное циклическое меню школьного питания для возрастной группы 7-11 лет

№ ПК		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
				Жирные в-ва, г				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы									
		Итого завтрак	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	3,80	1,16	3,14
		Итого завтрак (35% от суточной потребности)	14,40	13,23	93,60	604,40	0,21	3,17	0,09	0,55	608,88	582,56	128,97	3,14	3,14
		Итого обед	60,00	1,51	0,09	6,72	36,00	0,02	1,00	0,01	0,02	5,50	1,20	0,14	0,14
		Итого обед (35% от суточной потребности)	21,42	5,32	23,76	126,36	0,07	3,53	0,03	0,07	0,25	19,25	4,20	0,53	0,53
		Итого ужин	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	2,70	1,85	1,85
		Итого ужин (25% от суточной потребности)	46,25	0,00	1,85	4,53	15,81	0,13	10,88	0,05	1,53	4,63	0,68	0,46	0,46
		Итого полдник	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	14,00	3,80	1,16	3,14	3,14
		Итого полдник (15% от суточной потребности)	14,40	13,23	93,60	604,40	0,21	3,17	0,09	0,55	608,88	582,56	128,97	3,14	3,14
		Итого суточная потребность	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	170,00	0,20	0,20
		Итого фактически	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	170,00	0,20	0,20
		Итого фактически (15% от суточной потребности)	30,00	5,40	7,50	15,57	168,00	0,11	2,37	0,06	0,15	382,50	255,00	0,30	0,30
		Итого фактически (25% от суточной потребности)	50,00	9,00	12,50	25,97	280,00	0,18	3,95	0,10	0,25	625,00	425,00	0,50	0,50
		Итого фактически (35% от суточной потребности)	70,00	12,60	17,50	35,97	392,00	0,25	5,33	0,14	0,35	875,00	595,00	0,70	0,70
		Итого фактически (45% от суточной потребности)	90,00	16,20	23,75	47,97	504,00	0,32	7,17	0,18	0,45	1150,00	790,00	0,90	0,90
		Итого фактически (55% от суточной потребности)	110,00	21,60	31,25	63,97	664,00	0,41	9,57	0,24	0,60	1540,00	1050,00	1,10	1,10
		Итого фактически (65% от суточной потребности)	130,00	28,80	41,25	85,97	880,00	0,53	12,77	0,32	0,80	2030,00	1400,00	1,40	1,40
		Итого фактически (75% от суточной потребности)	150,00	37,80	53,75	113,97	1160,00	0,70	17,17	0,42	1,05	2720,00	1900,00	1,80	1,80
		Итого фактически (85% от суточной потребности)	170,00	49,80	71,25	151,97	1540,00	0,93	23,17	0,56	1,40	3610,00	2550,00	2,40	2,40
		Итого фактически (95% от суточной потребности)	190,00	65,40	93,75	200,97	2040,00	1,24	31,17	0,74	1,85	4700,00	3350,00	3,20	3,20
		Итого фактически (100% от суточной потребности)	200,00	84,00	125,00	280,00	2800,00	1,68	42,00	1,00	2,40	6000,00	4200,00	4,20	4,20
		Итого фактически (110% от суточной потребности)	220,00	111,60	157,50	364,00	3640,00	1,85	55,17	1,32	3,15	6600,00	4620,00	4,62	4,62
		Итого фактически (120% от суточной потребности)	240,00	148,80	210,00	476,00	4760,00	2,24	72,97	1,68	4,20	7200,00	5040,00	5,04	5,04
		Итого фактически (130% от суточной потребности)	260,00	194,40	281,25	632,00	6320,00	2,96	98,17	2,24	5,60	7800,00	5460,00	5,46	5,46
		Итого фактически (140% от суточной потребности)	280,00	256,80	375,00	840,00	8400,00	3,92	130,17	3,00	7,40	8400,00	5880,00	5,88	5,88
		Итого фактически (150% от суточной потребности)	300,00	342,00	500,00	1120,00	11200,00	5,04	175,17	4,00	9,80	9000,00	6300,00	6,30	6,30
		Итого фактически (160% от суточной потребности)	320,00	453,60	662,50	1480,00	14800,00	6,72	233,17	5,28	13,00	9600,00	6720,00	6,72	6,72
		Итого фактически (170% от суточной потребности)	340,00	595,20	887,50	1960,00	19600,00	8,96	309,17	7,04	17,40	10200,00	7140,00	7,14	7,14
		Итого фактически (180% от суточной потребности)	360,00	775,20	1187,50	2600,00	26000,00	11,76	409,17	9,28	23,10	10800,00	7560,00	7,56	7,56
		Итого фактически (190% от суточной потребности)	380,00	1000,80	1587,50	3400,00	34000,00	15,68	537,17	12,32	30,40	11400,00	7980,00	7,98	7,98
		Итого фактически (200% от суточной потребности)	400,00	1312,00	2125,00	4480,00	44800,00	21,12	713,17	16,40	40,00	12000,00	8400,00	8,40	8,40
		Итого фактически (210% от суточной потребности)	420,00	1713,60	2837,50	5920,00	59200,00	28,00	937,17	21,68	52,80	12600,00	8820,00	8,82	8,82
		Итого фактически (220% от суточной потребности)	440,00	2205,60	3750,00	7840,00	78400,00	36,96	1237,17	28,96	70,40	13200,00	9240,00	9,24	9,24
		Итого фактически (230% от суточной потребности)	460,00	2788,80	4900,00	10480,00	104800,00	48,64	1657,17	39,04	93,60	13800,00	9660,00	9,66	9,66
		Итого фактически (240% от суточной потребности)	480,00	3571,20	6325,00	13920,00	139200,00	64,32	2197,17	51,52	124,00	14400,00	10080,00	10,08	10,08
		Итого фактически (250% от суточной потребности)	500,00	4560,00	8375,00	18400,00	184000,00	85,60	2957,17	68,80	164,00	15000,00	10500,00	10,50	10,50
		Итого фактически (260% от суточной потребности)	520,00	5866,40	11187,50	24640,00	246400,00	112,48	3957,17	91,84	217,60	15600,00	10920,00	10,92	10,92
		Итого фактически (270% от суточной потребности)	540,00	7495,20	14900,00	32960,00	329600,00	150,72	5197,17	122,40	288,00	16200,00	11340,00	11,34	11,34
		Итого фактически (280% от суточной потребности)	560,00	9556,80	19875,00	44320,00	443200,00	199,36	6997,17	163,20	384,00	16800,00	11760,00	11,76	11,76
		Итого фактически (290% от суточной потребности)	580,00	12060,00	26375,00	59040,00	590400,00	266,40	9497,17	217,60	512,00	17400,00	12180,00	12,18	12,18
		Итого фактически (300% от суточной потребности)	600,00	15000,00	35000,00	78400,00	784000,00	358,40	12697,17	289,60	672,00	18000,00	12600,00	12,60	12,60
		Итого фактически (310% от суточной потребности)	620,00	18371,20	46250,00	104800,00	1048000,00	475,20	16697,17	387,20	896,00	18600,00	13020,00	13,02	13,02
		Итого фактически (320% от суточной потребности)	640,00	23203,20	61500,00	140800,00	1408000,00	630,40	22297,17	516,80	1184,00	19200,00	13440,00	13,44	13,44
		Итого фактически (330% от суточной потребности)	660,00	29596,80	81250,00	187200,00	1872000,00	840,00	29697,17	691,20	1584,00	19800,00	13860,00	13,86	13,86
		Итого фактически (340% от суточной потребности)	680,00	37651,20	107000,00	249600,00	2496000,00	1120,00	39697,17	918,40	2112,00	20400,00	14280,00	14,28	14,28
		Итого фактически (350% от суточной потребности)	700,00	48465,60	141250,00	336000,00	3360000,00	1484,00	52697,17	1224,00	2816,00	21000,00	14700,00	14,70	14,70
		Итого фактически (360% от суточной потребности)	720,00	63040,00	185000,00	452800,00	4528000,00	1984,00	70697,17	1632,00	3712,00	21600,00	15120,00	15,12	15,12
		Итого фактически (370% от суточной потребности)	740,00	81494,40	242250,00	609600,00	6096000,00	2656,00	94697,17	2168,00	4928,00	22200,00	15540,00	15,54	15,54
		Итого фактически (380% от суточной потребности)	760,00	103848,00	318000,00	822400,00	8224000,00	3568,00	126697,17	2896,00	6496,00	22800,00	15960,00	15,96	15,96
		Итого фактически (390% от суточной потребности)	780,00	130101,60	416250,00	1104000,00	11040000,00	4768,00	168697,17	3904,00	8672,00	23400,00	16380,00	16,38	16,38
		Итого фактически (400% от суточной потребности)	800,00	160406,40	545000,00	1472000,00	14720000,00	6304,00	224697,17	5168,00	11456,00	24000,00	16800,00	16,80	16,80
		Итого фактически (410% от суточной потребности)	820,00	194760,80	718250,00	1952000,00	19520000,00	8400,00	296697,17	6912,00	15104,00	24600,00	17220,00	17,22	17,22
		Итого фактически (420% от суточной потребности)	840,00	248164,80	950000,00	2608000,00	26080000,00	11136,00	396697,17	9184,00	19936,00	25200,00	17640,00	17,64	17,64
		Итого фактически (430% от суточной потребности)	860,00	320618,40	1262500,00	3504000,00	35040000,00	14848,00	526697,17	12272,00	26416,00	25800,00	18060,00	18,06	18,06
		Итого фактически (440% от суточной потребности)	880,00	412122,40	1670000,00	4672000,00	46720000,00	19904,00	706697,17	16320,00	35360,00	26400,00	18480,00	18,48	18,48
		Итого фактически (450% от суточной потребности)	900,00	522676,80	2212500,00	6240000,00	62400000,00	26720,00	946697,17	21680,00	46720,00	27000,00	18900,00	18,90	18,90
		Итого фактически (460% от суточной потребности)	920,00	652280,80	2930000,00	8368000,00	83680000,00	35840,00	1266697,17	28960,00	61440,00	27600,00	19320,00	19,32	19,32
		Итого фактически (470% от суточной потребности)	940,00	801934,40	3872500,00	11232000,00	112320000,00	48160,00	1686697,17	39040,00	81280,00	28200,00	19740,00	19,74	19,74
		Итого фактически (480% от суточной потребности)	960,00	971638,40	5080000,00	15040000,00	150400000,00	63680,00	2246697,17	51680,00	107040,00	28800,00	20160,00	20,16	20,16
		Итого фактически (490% от суточной потребности)	980,00	1171392,00	6782500,00	20080000,00	200800000,00	85440,00	2966697,17	69120,00	141760,00	29400,00	20580,00	20,58	20,58
		Итого фактически (500% от суточной потребности)	1000,00	1402106,40	9150000,00	27040000,00	270400000,00	113600,00	3966697,17	91840,00	187040,00	30000,00	21000,00	21,00	21,00
		Итого фактически (510% от суточной потребности)	1020,00	1664870,40	12225000,00	36320000,00	363200000,00	151360,00	5266697,17	122720,00	248960,00	30600,00	21420,00	21,42	21,42
		Итого фактически (520% от суточной потребности)	1040,00	1960634,40	16250000,00	48640000,00	486400000,00	199040,00	7066697,17	163200,00	333760,00	31200,00	21840,00	21,84	

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Наименование блюда	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Масса порции, г		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11	20,00	Колбаса порционная п/к	2,25	8,42	0,00	79,37	0,06	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24	
12	200,00	Глов с мясом	11,50	4,25	37,18	240,56	0,05	0,08	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70	
44	200,00	Чай с молоком	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	72,00	69,00	33,00	0,01	
ГП	50,00	Хлеб пшеничный	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26	
ГП	40,00	Хлеб ржаной	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
ГП	15,00	Вафли	0,51	3,03	9,71	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого завтрак	21,38	18,14	99,09	583,13	0,23	0,79	2,47	119,50	323,62	48,65	3,37	
обед (35% от суточной потребности)														
13	80,00	Икра кабачковая	1,30	4,95	7,06	62,08	0,03	2,06	0,05	28,64	23,68	3,00	0,19	
14	250,00	Суп картофельный с бобовыми	4,34	2,53	12,21	136,00	0,29	2,66	0,18	46,95	100,53	4,58	0,30	
15	230,00	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	15,67	10,26	2,00	290,46	0,21	2,47	2,61	50,06	203,92	8,75	1,06	
ГП	200,00	Сок	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50	
ГП	100,00	Хлеб пшеничный	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52	
		Итого обед	27,06	18,54	99,47	784,54	0,67	9,19	6,06	186,65	427,13	29,33	2,57	
полдник (15% от суточной потребности)														
63	200,00	Ряженка (порирами)	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	248,00	176,00	7,00	0,05	
70	80,00	Кекс Творожный	9,82	21,36	47,43	217,40	0,10	0,26	0,06	133,74	203,13	4,52	0,85	
65	185,00	Апельсины	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	62,90	39,55	10,05	0,49	
		Итого полдник	14,82	31,73	70,62	369,40	0,20	90,81	0,14	444,64	418,68	21,57	1,39	
ужин (25% от суточной потребности)														
17	80,00	Котлеты из говядины	2,36	2,50	8,18	143,38	0,04	0,08	0,00	19,91	68,54	3,19	0,47	
16	150,00	Каша перловая (рассыпчатая)	2,06	2,33	28,12	179,34	0,03	0,00	0,38	15,89	129,32	2,03	0,33	
18	200,00	Чай с лимоном	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04	
ГП	40,00	Хлеб ржаной	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
63	200,00	Кефир (порирами)	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	240,00	182,00	13,00	0,10	
		Итого ужин	10,74	9,77	71,77	559,48	0,18	3,21	0,04	292,60	441,60	22,86	2,10	
		Всего за день	74,00	78,18	340,95	2296,55	1,28	104,00	0,63	-1043,39	1611,03	122,41	9,43	
		Норма завтрак+обед+полдник+ужин	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
		Отклонения	-3,00	-0,82	5,95	-53,45	0,08	44,00	-0,07	-56,61	-38,97	-127,59	-2,57	
		Процент удовлетворения от суточной потребности (%)	96,10	98,96	101,78	97,73	106,67	173,33	90,00	94,85	97,64	48,96	78,58	
		Отклонения в %	-3,90	-1,04	1,78	-2,27	6,67	73,33	-10,00	-5,15	-2,36	-51,04	-21,42	
ГП - готовый продукт														

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

3 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г		Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Ca	Mg	Fe		
19	Голубцы ленивые	80,00	3,78	2,69	4,45	104,38	0,03	9,78	0,01	0,97	27,41	64,02	2,46	2,46	0,90		
20	Картофельное пюре	150,00	1,03	3,41	0,71	106,93	0,08	4,68	0,04	0,09	33,83	78,28	4,45	4,45	0,34		
21	Огурец соленый	25,00	1,28	3,27	6,31	48,13	0,02	1,13	0,03	0,13	13,27	11,23	3,18	3,18	0,19		
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	2,00	0,52		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	3,80	1,16		
	Итого завтрак		13,54	10,62	86,06	599,89	0,29	15,59	0,08	2,59	108,51	275,73	15,89	15,89	3,11		
обед (35% от суточной потребности)																	
67	Помидоры свежие	100,00	1,09	0,20	3,80	43,00	0,05	18,97	0,01	0,67	14,00	24,00	3,47	3,47	0,53		
23	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,45	6,23	4,80	168,53	0,13	13,38	0,11	1,68	101,42	113,40	7,15	7,15	1,06		
24	Бифстегонов	80,00	3,10	4,04	3,10	152,46	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	3,25	1,13		
25	Макаронные изделия отварные	150,00	1,25	2,47	18,03	161,23	0,02	0,00	0,02	0,33	4,69	20,03	1,14	1,14	0,23		
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	1,00	0,26		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	3,80	1,16		
	Итого обед		15,52	13,78	97,25	815,82	0,33	32,81	0,14	3,86	160,46	327,69	19,81	19,81	4,37		
попдник (15% от суточной потребности)																	
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	170,00	0,20		
ГП	Пряник	40,00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	34,70	0,00		
	Итого попдник		8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	204,70	0,20		
ужин (25% от суточной потребности)																	
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	10,19	3,22		
26	Капуста тушеная	200,00	3,43	4,26	9,02	108,36	0,05	25,08	0,11	2,43	144,86	101,34	25,46	25,46	0,33		
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	11,00	0,50		
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	10,00	0,10		
45	Булочка домашняя	80,00	2,24	3,75	24,34	102,09	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	2,06	0,29		
	Итого ужин		47,70	32,44	71,52	561,83	0,32	31,08	0,25	5,51	479,65	626,13	58,71	58,71	4,44		
	Всего за день		85,03	63,89	335,14	2382,54	1,08	91,51	0,51	12,06	1018,42	1495,35	299,11	299,11	12,12		
	Норма (завтрак+обед+попдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	250,00	12,00		
	Отклонения		8,03	-15,11	0,14	32,54	-0,12	31,51	-0,19	2,06	-81,58	-154,65	49,11	49,11	0,12		
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)																	
			110,43	80,87	100,04	101,38	90,00	152,52	72,86	120,60	92,58	90,63	119,64	119,64	101,00		
	Отклонения в %		10,43	-19,13	0,04	1,38	-10,00	52,52	-27,14	20,60	-7,42	-9,37	19,64	19,64	1,00		
ГП - готовый продукт																	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г				Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
28	Омлет натуральный	205,00	8,61	14,70	4,02	0,06	0,37	0,19	1,72	84,20	183,16	15,60	2,04					
2	Сыр порциями	33,00	3,69	3,97	0,00	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33					
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,00					
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01					
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26					
	Итого завтрак	17,25	27,91	41,30	595,87	0,14	1,29	0,29	1,81	463,13	433,16	52,90	2,66					
обед (35% от суточной потребности)																		
29	Сельдь с луком речным	80,00	5,03	8,46	0,00	0,02	1,37	0,01	1,51	29,87	71,10	9,14	0,41					
30	Суп с макаронными изделиями	250,00	1,18	2,56	7,65	0,01	0,93	0,07	0,15	11,38	21,38	3,02	0,33					
31	Жаркое по-домашнему	230,00	7,99	5,04	0,42	0,14	0,39	0,15	0,33	30,29	169,45	7,85	2,01					
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50					
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26					
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12					
	Итого обед	20,12	17,33	92,97	822,50	0,37	4,69	0,23	3,00	153,54	454,83	46,61	6,63					
полдник (15% от суточной потребности)																		
63	Кефир (порциями)	200,00	3,60	4,40	8,20	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10					
50	Ватрушка с творожным фаршем	80,00	13,26	20,02	36,40	0,14	0,16	0,18	1,72	102,87	220,48	4,38	1,11					
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26					
	Итого полдник	16,86	24,98	62,18	370,25	0,23	5,69	0,20	2,37	378,02	432,08	25,58	4,47					
ужин (25% от суточной потребности)																		
32	Рыба, запеченная под молочным соусом	120,00	43,98	24,09	7,70	0,33	1,04	0,10	2,68	90,77	329,83	54,21	1,23					
71	Картофель запеченный	150,00	2,11	9,13	0,06	0,15	9,51	0,14	0,18	14,35	68,30	5,55	0,75					
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26					
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10					
ГП	Печенье сахарное (порциями)	10,00	0,75	1,17	8,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого ужин	52,92	37,60	73,82	556,80	0,60	12,10	0,26	2,86	355,12	617,63	71,76	2,34					
	Всего за день	107,15	107,82	270,27	2345,42	1,34	23,77	0,98	10,04	1349,81	1937,70	196,85	16,10					
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00					
	Отклонения	30,15	28,82	-64,73	-4,58	0,14	-36,23	0,28	0,04	249,81	287,70	-53,15	4,10					
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)																		
	Отклонения в %	139,16	136,48	80,68	99,81	111,67	39,62	140,00	100,40	122,71	117,44	78,74	134,17					
	ГП - готовый продукт	39,16	36,48	-19,32	-0,19	11,67	-60,38	40,00	0,40	22,71	17,44	-21,26	34,17					

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

5 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200,00	15,49	13,26	30,71	0,04	0,35	0,08	0,28	226,61	238,21	10,95	0,61			
34	Бутерброд с маслом	40,00	1,01	7,81	15,33	0,02	0,00	0,04	0,32	10,40	22,50	2,20	0,35			
11	Колбаса порционная п/к	20,00	2,25	8,42	0,00	0,06	0,00	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24			
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого завтрак	24,34	33,45	81,17	563,20	0,24	2,29	0,15	1,08	447,11	566,06	123,60	3,51			
обед (35% от суточной потребности)																
35	Салат из квашеной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	0,01	20,61	0,00	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74			
36	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,27	2,51	4,19	0,10	7,41	0,10	1,36	46,17	79,22	5,41	1,00			
17	Биточки из говядины	80,00	2,36	2,50	8,18	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47			
37	Картофель отварной	150,00	1,48	2,58	0,02	0,13	2,23	0,05	0,05	14,00	59,50	6,05	0,59			
38	Соус сметанный	50,00	1,18	3,98	4,56	0,01	0,06	0,03	0,02	30,21	20,42	2,33	0,06			
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,48	29,16	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого обед	14,75	15,40	97,08	781,98	0,40	30,39	0,26	4,30	193,67	363,54	24,90	4,33			
попдник (15% от суточной потребности)																
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50			
70	Кекс Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85			
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85			
	Итого попдник	10,44	22,10	95,16	358,65	0,19	6,61	0,08	2,43	193,24	249,93	18,22	3,20			
ужин (25% от суточной потребности)																
12	Плов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70			
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04			
ГП	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,48	29,16	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31			
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20			
ГП	Вафли	15,00	0,51	3,03	9,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого ужин	19,45	12,86	98,70	592,02	0,17	3,44	0,10	2,12	286,60	383,46	181,49	2,25			
	Всего за день	68,98	83,81	372,11	2295,85	1,00	42,73	0,59	9,93	1120,62	1562,99	348,21	13,29			
	Норма: завтрак+обед+попдник+ужин	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00			
	Отклонения	-8,02	4,81	37,11	-54,15	-0,20	-17,27	-0,11	-0,07	20,62	-87,01	98,21	1,29			
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)	89,58	106,09	111,08	97,70	83,33	71,22	84,29	99,30	101,87	94,73	139,28	110,75			
	Отклонения в %	-10,42	6,09	11,08	-2,30	-16,67	-28,78	-15,71	-0,70	1,87	-5,27	39,28	10,75			
	ГП - готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

с/п

2 неделя

6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
4	Зеленый горошек консервированный	25.00	0,63	0,04	2,80	0,02	1,00	0,01	0,02	5,50	12,40	1,20	0,14			
31	Жаркое по-домашнему	230.00	7,99	5,04	0,42	0,14	0,39	0,15	0,33	30,29	169,45	7,85	2,01			
22	Чай с сахаром	200.00	0,08	0,01	10,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26			
ГП	Хлеб ржаной	40.00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого завтрак		13,74	5,93	53,51	0,26	1,39	0,16	0,73	59,79	271,55	13,85	3,57			
обед (35% от суточной потребности)																
67	Помидоры свежие	100.00	1,09	0,20	3,80	0,05	18,97	0,01	0,67	14,00	24,00	3,47	0,53			
7	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	2,23	4,82	0,83	0,07	14,08	0,19	0,25	69,67	56,98	4,60	0,53			
27	Птица запеченная	120.00	35,91	20,03	1,56	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22			
10	Рис отварной	150.00	1,43	6,21	31,15	0,03	0,00	0,03	0,16	1,29	50,13	3,31	0,26			
39	Напиток вишневый	200.00	0,20	0,13	22,53	0,01	3,68	0,00	0,03	9,25	7,50	3,50	0,03			
ГП	Хлеб пшеничный	100.00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52			
	Итого обед		45,99	32,19	108,47	0,38	39,58	0,34	4,86	157,05	509,48	27,07	5,09			
полдник (15% от суточной потребности)																
63	Раженка (порциями)	200.00	5,00	10,00	8,20	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05			
40	Булочка с повидлом	80.00	3,19	10,10	45,59	0,09	0,03	0,05	0,72	14,65	36,39	3,64	0,50			
66	Бананы свежие	185.00	2,75	0,93	38,85	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00			
	Итого полдник		10,94	21,03	92,64	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55			
ужин (25% от суточной потребности)																
42	Рыба отварная	120.00	27,45	17,98	0,11	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77			
41	Рагу овощное	200.00	1,52	4,60	4,74	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66			
ГП	Сок	200.00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50			
63	Йогурт (порциями)	200.00	5,50	4,40	7,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10			
ГП	Хлеб ржаной	40.00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого ужин		37,33	27,42	56,45	0,47	12,92	0,43	3,27	354,89	551,91	59,26	4,19			
	Всего за день		108,00	86,57	311,07	1,31	64,92	1,04	9,75	849,18	1589,13	145,52	13,40			
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00			
	Отклонения		31,00	7,57	-23,93	0,11	4,92	0,34	-0,25	-250,82	-60,87	-104,48	1,40			
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			140,26	109,58	92,86	109,17	108,20	148,57	97,50	77,20	96,31	58,21	111,67			
Отклонения в %			40,26	9,58	-7,14	0,29	8,20	48,57	-2,50	-22,80	-3,69	-41,79	11,67			
ГП - готовый продукт																

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 г.

7 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
43	Тэфтели (2 вариант)	80.00	4,00	10,57	13,58	0,05	1,12	0,03	1,60	14,66	76,06	2,06	1,06			
25	Макаронные изделия отварные	150.00	1,25	2,47	18,03	0,02	0,00	0,02	0,33	4,69	20,03	1,14	0,23			
44	Чай с молоком	200.00	2,08	1,60	12,90	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01			
ГП	Хлеб ржаной	40.00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,46			
ГП	Печенье сахарное (порциями)	10.00	0,75	1,17	8,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого завтрак		13,12	16,65	92,58	0,19	1,83	0,06	2,31	115,35	254,79	41,00	2,92			
обед (35% от суточной потребности)																
68	Огурец соленый	50.00	0,36	0,04	1,45	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20			
14	Суп картофельный с бобовыми	250.00	4,34	2,53	12,21	0,29	2,66	0,18	1,43	46,95	100,53	4,58	0,30			
17	Шницель из говядины	80.00	3,36	3,50	8,18	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47			
6	Сложный гарнир	200.00	3,51	4,91	8,06	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	1,22			
5	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0,59	0,00	28,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26			
45	Булочка домашняя	80.00	2,24	3,75	24,34	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	0,29			
	Итого обед		17,20	15,13	106,76	0,55	24,12	0,45	2,90	203,00	359,29	36,82	2,74			
полдник (15% от суточной потребности)																
61	Молоко	200.00	3,60	5,00	10,38	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20			
70	Кефир Творожный	80.00	9,82	21,36	47,43	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85			
65	Апельсин	185.00	0,00	0,37	14,99	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49			
	Итого полдник		13,42	26,73	72,80	0,23	91,84	0,12	2,16	451,64	464,68	184,57	1,54			
ужин (25% от суточной потребности)																
13	Икра кабачковая	80.00	1,30	4,95	7,06	0,03	2,06	0,05	1,00	28,64	23,68	3,00	0,19			
46	Картофельная запеканка с мясом	230.00	8,10	6,91	2,90	0,12	2,09	0,12	1,86	19,11	141,80	5,32	1,99			
ГП	Сок	200.00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50			
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,46			
ГП	Хлеб ржаной	40.00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200.00	3,20	2,80	22,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10			
	Итого ужин		18,26	15,50	100,86	0,37	7,70	0,19	3,24	352,75	482,18	35,12	4,40			
	Всего за день		62,00	74,01	373,00	1,34	125,49	0,82	10,61	1122,74	1560,94	297,51	11,60			
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00			
	Отклонения		-15,00	-4,99	38,00	0,14	65,49	0,12	0,61	22,74	-89,06	47,51	-0,40			
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		80,52	93,68	111,34	111,67	209,15	117,14	106,10	102,07	94,60	119,00	96,67			
	Отклонения в %		-19,48	-6,32	11,34	1,48	109,15	17,14	6,10	2,07	-5,40	19,00	-3,33			
	ГП - готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ПС	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,36	4,05	20,53	0,06	0,16	0,04	0,13	174,52	182,52	101,56	0,40			
53	Яйцо отварное	40,00	3,86	4,28	0,32	0,03	0,00	0,12	0,20	29,30	88,32	2,52	1,15			
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	0,04	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15			
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26			
ГП	Вафли	15,00	0,51	3,03	9,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого завтрак		13,88	15,28	74,99	0,19	2,10	0,19	0,35	403,22	505,09	210,33	2,96			
обед (35% от суточной потребности)																
29	Сельдь с луком репчатым	80,00	5,03	8,46	0,00	0,02	1,37	0,01	1,51	29,87	71,10	9,14	0,41			
23	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,45	6,23	4,80	0,13	13,38	0,11	1,68	101,42	113,40	7,15	1,06			
48	Тефтели рыбные	120,00	16,68	7,92	12,84	0,18	1,86	0,03	2,00	23,31	150,05	4,68	0,81			
37	Картофель отварной	150,00	1,48	2,58	0,02	0,13	2,23	0,13	0,05	14,00	59,50	6,05	0,59			
49	Напиток из жимолости	200,00	0,53	0,27	40,61	0,00	3,58	0,00	0,46	10,36	5,98	1,76	0,32			
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	1,05			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого обед		34,25	26,50	109,72	0,62	22,42	0,28	7,10	212,96	522,23	34,58	5,40			
полдник (15% от суточной потребности)																
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50			
50	Ватрушка с творожным фаршем	80,00	13,26	20,02	36,40	0,14	0,16	0,18	1,72	102,87	220,48	4,38	1,11			
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26			
	Итого полдник		13,88	20,58	83,58	0,22	6,34	0,18	2,37	179,02	287,08	23,58	4,87			
ужин (25% от суточной потребности)																
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	80,00	10,45	4,98	4,75	0,04	0,34	0,03	0,24	30,98	108,04	7,90	1,22			
16	Каша перловая (рассыпчатая)	150,00	2,06	2,33	28,12	0,03	0,00	0,02	0,38	15,89	129,32	2,03	0,33			
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04			
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
63	Кефир (порция)	200,00	3,60	4,40	8,20	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10			
	Итого ужин		20,11	12,45	80,49	0,21	3,47	0,07	1,35	310,34	501,77	28,24	3,20			
	Всего за день		82,12	74,81	348,78	1,24	34,33	0,72	11,17	1105,54	1816,17	296,73	16,43			
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00			
	Отклонения		5,12	-4,19	13,78	0,04	-25,67	0,02	1,17	5,54	166,17	46,73	4,43			
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		106,65	94,70	104,11	103,33	57,22	102,86	111,70	100,50	110,07	118,69	136,92			
	Отклонения в %		6,65	-5,30	4,11	3,33	-42,78	2,86	11,70	0,50	10,07	18,69	36,92			
ГП - готовый продукт																

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

9 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Соуска отварная	60,00	4,09	9,75	0,87	0,11	0,00	0,00	0,12	17,40	87,60	4,20	1,08	
20	Картофельное пюре	150,00	1,03	3,41	0,71	0,08	4,68	0,04	0,09	33,83	78,28	4,45	0,34	
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	0,00	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	0,10	156,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	1,05	
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	65,60	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
ГП	Печенье сахарное (порциями)	10,00	0,75	1,17	8,77	0,00	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого завтрак	12,03	15,38	72,79	581,73	0,35	4,68	0,04	1,61	85,23	288,08	14,45	3,63	
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	100,00	1,09	0,20	3,80	0,05	18,97	0,01	0,67	14,00	24,00	3,47	0,53	
69	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	3,42	3,91	4,09	0,11	6,37	0,10	1,41	55,82	119,02	8,98	1,06	
17	Котлеты из говядины	80,00	2,36	2,50	8,18	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47	
55	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,68	4,61	41,83	0,20	255,33	0,02	0,43	16,64	197,73	91,07	4,43	
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	0,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	109,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26	
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	65,60	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
	Итого обед	19,18	12,06	125,42	834,13	0,50	25,42	0,13	3,70	130,37	498,99	111,51	7,91	
полдник (15% от суточной потребности)														
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01	
45	Булочка домашняя	80,00	2,24	3,75	24,34	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	0,29	
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00	
	Итого полдник	7,07	6,28	76,09	299,79	0,14	11,16	0,02	0,35	93,75	137,72	69,76	0,30	
ужин (25% от суточной потребности)														
56	Плов с птицей	230,00	10,76	8,38	29,69	0,04	1,02	0,04	0,33	24,50	112,67	4,44	0,57	
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	13,00	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35	
63	Ряженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05	
	Итого ужин	17,66	18,58	79,64	544,64	0,15	3,57	0,10	0,84	320,17	346,34	25,11	1,57	
	Всего за день	55,94	52,30	353,94	2260,29	1,14	44,83	0,29	6,50	629,52	1271,13	220,83	13,41	
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
	Отклонения	-21,06	-26,70	18,94	-89,71	-0,06	-15,17	-0,41	-3,50	-470,48	-378,87	-29,17	1,41	
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)	72,65	66,20	105,65	96,18	95,00	74,72	41,43	65,00	57,23	77,04	88,33	111,75	
	Отклонения в %	-27,35	-33,80	5,65	-3,82	-5,00	-25,28	-58,57	-35,00	-42,77	-22,96	-11,67	-11,75	
	ГП - готовый продукт													

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТС	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
57	Каша пшенная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45			
2	Сыр порционные	33,00	3,69	3,97	0,00	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33			
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02			
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	0,04	1,28	0,02	0,00	123,00	120,00	59,00	0,10			
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35			
	Итого завтрак		10,01	20,08	85,74	0,28	2,77	0,15	0,50	562,95	527,79	164,15	2,25			
обед (35% от суточной потребности)																
35	Салат из квашеной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	0,01	20,61	0,00	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74			
36	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,27	2,51	4,19	0,10	7,41	0,10	1,36	46,17	79,22	5,41	1,00			
59	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120,00	30,42	18,57	3,20	0,15	1,22	0,15	2,57	45,39	189,44	12,78	0,74			
71	Картофель запеченный	150,00	2,11	9,13	0,06	0,15	9,51	0,14	0,18	14,35	68,30	5,55	0,75			
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	13,00	0,60			
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52			
	Итого обед		41,82	33,92	93,40	0,55	40,75	0,39	6,81	224,29	476,22	41,66	4,35			
полдник (15% от суточной потребности)																
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20			
70	Кекс Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85			
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85			
	Итого полдник		13,42	27,10	75,94	0,22	6,19	0,12	2,53	407,24	434,93	177,22	2,90			
ужин (25% от суточной потребности)																
24	Бифстроганов	80,00	3,10	4,04	3,10	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	1,13			
10	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	0,03	0,00	0,03	0,16	1,29	50,13	3,31	0,26			
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35			
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12			
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10			
	Итого ужин		13,89	15,73	95,39	0,27	1,61	0,05	2,31	299,31	431,76	31,83	4,96			
	Всего за день		79,14	96,83	350,47	1,32	51,32	0,71	12,15	1493,79	1870,70	414,86	14,46			
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00			
	Отклонения		2,14	17,83	15,47	0,12	-8,68	0,01	2,15	393,79	220,70	164,86	2,46			
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		102,78	122,57	104,62	110,00	85,53	101,43	121,50	135,80	113,38	165,94	120,50			
	Отклонения в %		2,78	22,57	4,62	10,00	-14,47	1,43	21,50	35,80	13,38	65,94	20,50			
	ГП - готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 г.

Типовое двухнедельное циклическое меню школьного питания для возрастной группы 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	I неделя						Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
			Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы																		
1	Каша рисовая вязкая молочная	250,00	2,83	5,98	41,67	262,84	0,05	1,24	0,02	0,10	123,11	170,26	47,10	0,54									
2	Сыр порциями	40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	357,00	180,00	4,00	0,40										
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	189,40	204,75	105,25	1,15										
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	10,00	10,00	29,50	1,00	0,26									
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16										
	Итого завтрак		16,90	15,15	101,10	679,00	0,23	3,44	0,15	693,51	644,71	161,15	3,51										
обед (35% от суточной потребности)																							
4	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,26	0,07	5,60	30,00	0,04	2,00	0,02	11,00	24,80	2,40	0,28										
7	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	83,60	68,38	9,12	1,11										
8	Колбасные изделия отварные	100,00	5,37	12,51	0,00	179,90	0,08	0,00	0,02	19,08	84,69	5,02	0,91										
6	Сложный гарнир	200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	109,19	122,30	23,99	1,22										
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	20,00	62,00	2,00	0,52										
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16										
	Итого обед		20,78	24,51	106,47	964,00	0,47	42,88	0,55	256,87	422,37	46,33	5,20										
полдник (15% от суточной потребности)																							
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	255,00	222,00	170,00	0,20										
50	Ватрушка с творожным фаршем	100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	128,59	275,60	5,47	1,39										
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	18,50	9,80	2,70	1,85										
	Итого полдник		20,17	30,77	74,01	419,00	0,29	6,13	0,29	402,09	507,40	178,17	3,44										
ужин (25% от суточной потребности)																							
52	Огурец свежий	100,00	0,72	0,09	2,90	11,00	0,03	2,00	0,00	20,00	27,00	5,00	0,50										
9	Курница тушеная в сметанном соусе	120,00	7,52	8,32	3,77	114,90	0,03	0,68	0,02	26,78	124,50	1,38	0,83										
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	1,55	60,16	5,17	0,43										
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50										
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26										
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16										
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	240,00	190,00	11,00	0,10										
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	Итого ужин		19,95	21,50	148,11	679,00	0,31	6,23	0,08	353,33	528,36	38,35	3,78										
	Всего за день		77,80	91,93	429,69	2741,00	1,30	58,68	1,07	1705,80	2102,84	424,00	15,93										
	Норма завтрак+обед+полдник+ужин		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	1200,00	1800,00	300,00	17,00										
	Отклонения		-12,20	-0,07	46,69	28,00	-0,10	-11,32	0,17	505,80	302,84	124,00	-1,07										
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			86,44	99,92	112,19	101,03	92,86	83,83	118,89	142,15	116,82	141,33	93,71										
Отклонения в %			-13,56	-0,08	12,19	1,03	-7,14	-16,17	18,89	-34,50	16,82	41,33	-6,29										

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
11	Колбаса порционная п/к	40,00	4,50	16,83	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	13,40	80,80	3,00	0,68
12	Плов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак		23,80	27,56	102,32	0,29	0,79	0,07	2,55	126,20	364,02	50,25	3,81
обед (35% от суточной потребности)													
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	6,19	8,83	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36
14	Суп картофельный с бобовыми	300,00	7,61	3,03	14,65	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08
15	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280,00	23,94	17,36	2,44	0,25	6,66	0,20	3,18	60,94	248,25	22,83	1,65
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
	Итого обед		41,16	27,82	119,12	0,84	15,63	0,53	7,54	228,08	563,69	67,13	5,27
полдник (15% от суточной потребности)													
63	Ряженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
70	Кеос Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	0,12	0,32	0,08	4,28	167,18	253,91	8,65	1,16
65	Апельсины	185,00	0,00	0,37	14,99	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49
	Итого полдник		17,28	37,07	82,48	0,22	90,87	0,16	4,69	478,08	469,46	25,70	1,70
ужин (25% от суточной потребности)													
17	Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
16	Каша перловая (рассыпчатая)	180,00	2,47	2,79	33,74	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
63	Кефир (порциями)	200,00	3,60	4,40	8,20	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
	Итого ужин		15,79	12,50	103,73	0,24	3,23	0,04	1,85	310,76	514,10	30,20	3,54
	Всего за день		98,03	104,95	407,65	1,59	110,52	0,80	16,63	1143,12	1911,27	173,28	14,32
	Норма завтрак+обед+полдник+ужин		90,00	92,00	383,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
	Отклонения		8,03	12,95	24,65	0,19	40,52	-0,10	4,63	-56,88	111,27	-126,72	-2,68
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		108,92	114,08	106,44	113,57	157,89	88,89	138,58	95,26	106,18	57,76	84,24
	Отклонения в %		8,92	14,08	6,44	13,57	57,89	-11,11	38,58	-4,74	6,18	-42,24	-15,76
	ГП - готовый продукт												

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой кодированной - 6 гр.

3 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
№ ТК	Наименование блюда																				
19	Голубцы ленивые	100,00	5,98	4,61	5,56	130,48	0,04	14,73	0,01	1,21	34,26	80,02	4,32	1,13							
20	Картофельное пюре	180,00	1,24	4,09	0,85	128,32	0,09	5,62	0,14	0,11	40,59	93,93	15,19	1,01							
21	Огурец соленый	60,00	1,53	3,92	7,57	57,75	0,02	1,35	0,03	0,15	15,92	13,47	3,82	0,23							
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ГП	Хлеб пшеничный	80,00	4,10	0,63	39,88	174,40	0,09	0,00	0,00	0,72	19,00	52,00	2,00	0,88							
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	131,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12							
	Итого завтрак		15,43	14,13	95,85	679,00	0,36	21,70	0,18	3,20	140,77	365,82	39,93	6,37							
обед (35% от суточной потребности)																					
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25							
23	Борщ с капустой и картофелем	300,00	5,34	7,47	5,76	202,24	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63							
24	Бифстроганов	100,00	6,38	5,05	3,87	190,38	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41							
25	Макаронные изделия отварные	180,00	1,50	2,96	21,63	193,48	0,02	0,00	0,02	0,39	5,63	24,04	1,61	0,51							
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ГП	Хлеб пшеничный	70,00	3,34	0,55	35,02	152,60	0,06	0,00	0,00	0,61	17,00	45,50	2,00	0,77							
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16							
	Итого обед		21,03	16,77	115,20	985,00	0,41	45,08	0,28	5,39	199,77	402,52	45,67	6,73							
полдник (15% от суточной потребности)																					
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	223,00	170,00	0,20							
ГП	Пряник	40,00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00							
	Итого полдник		8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	0,20							
ужин (25% от суточной потребности)																					
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22							
26	Капуста тушеная	230,00	3,95	4,90	10,37	124,61	0,06	28,84	0,13	2,79	166,59	116,54	29,28	0,38							
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50							
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26							
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10							
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36							
	Итого ужин		51,58	34,42	103,26	712,60	0,38	34,84	0,27	5,96	513,12	677,06	64,05	4,82							
	Всего за день		96,31	72,37	394,62	2781,60	1,29	113,65	0,77	14,65	1123,46	1711,20	354,35	18,12							
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00							
	Отклонения		6,31	-19,63	11,62	68,60	-0,11	43,65	-0,13	2,65	-76,54	-88,80	54,35	1,12							
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			107,01	78,66	103,03	102,53	92,14	162,36	85,56	122,08	93,62	95,07	118,12	106,59							
Отклонения в %			7,01	-21,34	3,03	2,53	-7,86	62,36	-14,44	22,08	-6,38	-4,93	18,12	6,59							

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

5 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
33	Запеканка из творога с молоком сушенным	200,00	15,49	13,26	30,71	0,04	0,35	0,08	0,28	226,61	238,21	10,95	0,61		
34	Бутерброд с маслом	60,00	1,51	11,72	22,99	0,03	0,00	0,06	0,48	15,60	33,75	3,30	0,53		
11	Колбаса порционная п/к	40,00	4,50	16,83	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	13,40	80,80	3,00	0,68		
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,26		
Итого завтрак (35% от суточной потребности)			27,09	45,77	88,83	0,31	2,29	0,17	1,32	459,01	617,71	126,30	4,23		
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	0,01	24,73	0,00	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89		
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32		
17	Биточки из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11		
37	Картофель отварной	180,00	1,78	3,10	0,02	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07		
38	Соус сметанный	50,00	1,18	3,98	4,56	0,01	0,06	0,03	0,02	30,21	20,42	2,33	0,06		
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16		
Итого обед (15% от суточной потребности)			19,36	19,19	120,95	0,50	36,46	0,46	6,13	230,15	443,07	49,03	6,13		
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50		
70	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06		
62	Яблоко	100,00	0,00	0,74	18,13	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85		
Итого полдник (25% от суточной потребности)			12,90	27,44	107,02	0,21	6,67	0,10	2,89	226,68	300,71	19,35	3,41		
12	Плов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70		
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04		
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16		
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20		
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого обед			21,30	14,23	112,07	0,22	3,44	0,10	2,50	298,60	437,76	185,09	3,36		
Всего за день			80,65	106,63	428,87	1,24	48,86	0,83	12,84	1214,44	1799,25	379,77	17,13		
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00		
Отклонения			-9,35	14,63	45,87	-0,16	-21,14	-0,07	0,84	14,44	-0,75	79,77	0,13		
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,61	115,90	111,98	88,57	69,80	92,22	107,00	101,20	99,96	126,59	100,76		
Отклонения в %			-10,39	15,90	11,98	-11,43	-30,20	-7,78	7,00	1,20	-0,04	26,59	0,76		
ГП - готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

Зелен. 2010

2 неделя														
6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.		Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,26	0,07	5,60	30,00	0,04	2,00	0,02	0,03	11,00	24,80	2,40	0,28
31	Жаркое по-домашнему	280,00	12,16	7,35	0,51	407,76	0,17	0,48	0,23	0,40	36,88	206,29	24,17	3,30
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
	Итого завтрак		17,28	8,20	50,80	639,21	0,27	0,48	0,23	0,78	60,88	295,99	28,97	4,72
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
7	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	0,30	83,60	68,38	9,12	1,11
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
39	Напиток вишневый	200,00	0,20	0,13	22,53	103,96	0,01	3,68	0,00	0,03	9,25	7,50	3,50	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
	Итого обед		49,50	35,17	131,76	927,45	0,48	55,48	0,41	5,65	192,24	603,11	43,78	7,72
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
40	Булочка с повидлом	80,00	3,19	10,10	45,59	138,00	0,09	0,03	0,05	0,72	14,65	36,39	3,64	0,50
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
	Итого полдник		10,94	21,03	92,64	404,60	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55
ужин (25% от суточной потребности)														
42	Рыба отварная	120,00	27,45	17,98	0,11	177,91	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77
41	Рагу овощное	200,00	1,52	4,60	4,74	143,05	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
	Итого ужин		40,13	27,82	80,75	665,56	0,51	12,92	0,43	3,27	364,89	581,41	60,26	4,45
	Всего за день		117,85	92,22	355,95	2636,82	1,46	79,91	1,18	10,59	895,46	1736,70	178,35	17,44
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
	Отклонения		27,85	0,22	-27,05	-76,18	0,06	9,91	0,28	-1,41	-304,54	-63,30	-121,65	0,44
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		130,94	100,24	92,94	97,19	104,29	114,16	131,11	88,25	74,62	96,48	59,45	102,59
	Отклонения в %		30,94	0,24	-7,06	-2,81	4,29	-11,75	-3,52	-40,55	2,59			
	ГП -готовый продукт													

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2007. -628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

7 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
43	Тфтели (2 варианта)	100,00	6,25	15,71	16,97	218,27	0,06	1,65	0,04	2,00	18,33	95,08	2,70	1,45		
25	Макаронные изделия отварные	180,00	1,50	2,96	21,63	193,48	0,02	0,00	0,02	0,39	5,63	24,04	1,61	0,51		
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16		
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26		
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого завтрак		16,02	22,87	103,96	668,00	0,20	2,36	0,07	2,77	119,96	277,82	42,11	3,39		
обед (35% от суточной потребности)																
68	Огурец соленый	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20		
14	Суп картофельный с бобовыми	300,00	7,61	3,03	14,65	157,20	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08		
17	Шницель из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11		
6	Сложный гарнир	200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	1,22		
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	156,00	0,10	0,00	1,02	0,00	20,00	62,00	2,00	1,05		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16		
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,44	0,00	8,69	31,15	2,58	0,36		
	Итого обед		23,15	18,08	144,48	1004,07	0,75	25,87	0,48	4,87	243,11	501,47	64,36	6,18		
полдник (15% от суточной потребности)																
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20		
70	Кефир Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06		
65	Апельсины	185,00	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49		
	Итого полдник		15,88	32,07	84,66	409,00	0,25	91,90	0,14	2,62	485,08	515,46	185,70	1,75		
ужин (25% от суточной потребности)																
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	-6,19	8,83	77,60	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36		
46	Картофельная запеканка с мясом	280,00	12,30	10,85	3,53	222,80	0,15	2,54	0,14	2,26	23,27	172,63	17,80	2,79		
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50		
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	156,00	0,10	0,00	1,02	0,00	20,00	62,00	2,00	1,05		
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	0,00	14,00	60,20	3,80	1,16		
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10		
	Итого ужин		23,82	20,88	115,41	712,00	0,47	8,67	0,28	4,91	374,07	551,43	49,60	5,96		
	Всего за день		80,87	93,90	448,51	2793,07	1,67	128,80	0,97	15,17	1222,22	1846,18	341,77	17,28		
	Норма завтрак+обед+полдник+ужин		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00		
	Отклонения		-9,13	1,90	65,51	80,07	0,27	58,80	0,07	3,17	22,22	46,18	41,77	0,28		
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		89,86	102,07	117,10	102,95	119,29	184,00	107,78	126,42	101,85	102,57	113,92	101,65		
	Отклонения в %		-10,14	2,07	17,10	2,95	19,29	84,00	7,78	26,42	1,85	2,57	13,92	1,65		
	ГП - готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,36	4,05	20,53	0,06	0,16	0,04	0,13	174,52	182,52	101,56	0,40			
53	Яйцо отварное	40,00	3,86	4,28	0,32	0,03	0,00	0,12	0,20	29,30	88,32	2,52	1,15			
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15			
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого завтрак		16,29	16,73	93,22	0,25	2,10	0,19	0,73	417,22	565,29	214,13	4,12			
обед (35% от суточной потребности)																
29	Сельдь с луком репчатым	120,00	7,54	12,69	0,00	0,03	2,05	0,02	2,26	44,81	106,65	13,71	0,61			
23	Борщ с капустой и картофелем	300,00	5,34	7,47	5,76	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63			
48	Тефтели рыбные	120,00	16,68	7,92	12,84	0,18	1,86	0,03	2,00	23,31	150,05	4,68	0,81			
37	Картофель отварной	180,00	1,78	3,10	0,02	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07			
49	Напиток из жимолости	200,00	0,53	0,27	40,61	0,00	3,58	0,00	0,46	10,36	5,98	1,76	0,32			
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
	Итого обед		39,24	32,69	122,83	0,67	26,23	0,46	8,19	250,98	592,36	61,01	6,12			
полдник (15% от суточной потребности)																
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50			
50	Ватрушка с творожным фаршем	100,00	16,57	25,03	45,50	0,17	4,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39			
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26			
	Итого полдник		17,19	25,59	92,68	0,25	6,38	0,23	2,80	204,74	342,20	24,67	5,15			
ужин (25% от суточной потребности)																
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	100,00	13,06	6,23	5,94	0,05	0,42	0,04	0,30	38,72	135,05	14,88	1,90			
16	Каша перловая (рассыпчатая)	180,00	2,47	2,79	33,74	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87			
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04			
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26			
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
63	Кефир (порция)	200,00	3,60	4,40	8,20	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10			
	Итого обед		24,65	14,36	99,45	0,24	3,55	0,08	1,14	324,59	563,47	38,59	4,33			
	Всего за день		97,37	89,37	408,18	1,41	38,26	0,96	12,86	1197,53	2063,32	338,40	19,72			
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)		90,00	92,00	383,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00			
	Отклонения		7,37	-2,63	25,18	0,01	-31,74	0,06	0,86	-2,47	263,32	38,40	2,72			
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			108,19	97,14	106,57	100,71	54,66	106,67	107,17	99,79	114,63	112,80	116,00			
ГП - готовый продукт			8,19	-2,86	6,57	0,71	-45,34	6,67	7,17	-0,21	14,63	12,80	16,00			
Отклонения в %																

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

№ ТК		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
54		Сосиска отварная	60,00	4,09	9,75	0,87	167,68	0,11	0,00	0,12	17,40	87,60	4,20	1,08			
20		Картофельное пюре	180,00	1,24	4,09	0,85	128,32	0,09	5,62	0,14	40,59	93,93	15,19	1,01			
22		Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП		Хлеб пшеничный	100,00	5,62	0,79	49,60	218,00	0,11	0,00	0,00	1,00	23,00	65,00	2,00			
ГП		Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16			
ГП		Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Итого завтрак	14,42	16,84	90,47	679,00	0,37	5,62	0,14	1,61	94,99	306,73	25,19	4,35			
обед (35% от суточной потребности)																	
67		Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	36,00	10,00	1,25			
69		Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300,00	4,10	4,69	4,91	122,18	0,13	7,64	0,18	1,69	66,98	142,82	20,38			
17		Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49			
55		Каша гречневая рассыпчатая	180,00	8,02	5,53	50,19	290,79	0,24	0,00	0,02	0,51	19,97	237,27	109,28			
5		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП		Хлеб пшеничный	60,00	2,58	0,47	30,16	132,80	0,07	0,00	0,00	0,48	17,00	39,00	2,00			
ГП		Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	141,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60			
		Итого обед	23,63	16,23	160,40	1034,19	0,69	36,19	0,21	5,70	180,84	667,17	162,75	12,96			
полдник (15% от суточной потребности)																	
44		Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00			
45		Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58			
66		Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70			
		Итого полдник	7,63	7,22	82,18	325,31	0,15	11,16	0,02	0,44	95,49	143,95	70,28	0,37			
ужин (25% от суточной потребности)																	
56		Плов с птицей	280,00	13,10	10,20	36,14	373,30	0,05	1,24	0,05	0,40	29,83	137,16	15,15			
ГП		Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00			
ГП		Хлеб пшеничный	40,00	1,06	0,31	20,44	85,20	0,04	0,00	0,00	0,26	13,00	26,00	1,00			
63		Раженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00			
		Итого ужин	19,78	20,51	94,38	644,50	0,17	3,79	0,11	0,83	331,83	376,16	34,15	2,19			
		Всего за день	65,46	60,80	427,43	2683,00	1,38	56,76	0,48	8,58	703,15	1494,01	292,37	19,87			
		Норма завтрак+обед+полдник+ужин	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00			
		Отклонения	-24,54	-31,20	44,43	-30,00	-0,02	-13,24	-0,42	-3,42	-496,85	-305,99	-7,63	2,87			
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)																	
Отклонения в %																	
ГП		готовый продукт	-27,27	-33,91	11,60	-1,11	-1,43	-18,91	-46,67	-28,50	-41,40	-17,00	-2,54	16,88			

Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2007. - 628 с.
 Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe			
57	Каша пшениная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45					
2	Сыр порциями	40,00	5,68	4,81	0,00	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40					
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02					
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	0,04	1,28	0,02	0,00	123,00	120,00	59,00	0,10					
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26					
ГП	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,23	9,50	0,04	0,00	0,00	0,10	10,00	31,60	3,40	0,78					
	Итого завтрак		14,66	21,35	107,39	0,33	2,82	0,20	0,28	638,75	599,72	168,58	3,01					
обед (35% от суточной потребности)																		
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	0,01	24,73	0,00	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89					
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32					
59	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120,00	30,42	18,57	3,20	0,15	1,22	0,15	2,57	45,39	189,44	12,78	0,74					
71	Картофель запеченный	180,00	2,53	10,96	0,07	0,18	15,01	0,22	0,22	17,22	81,96	10,26	1,14					
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50					
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52					
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16					
	Итого обед		45,18	37,27	110,80	0,66	51,85	0,64	7,83	261,86	573,97	63,39	6,27					
полдник (15% от суточной потребности)																		
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20					
70	Кефир Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06					
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85					
	Итого полдник		15,88	32,44	87,80	0,24	6,25	0,14	2,99	440,68	485,71	178,35	3,11					
ужин (25% от суточной потребности)																		
24	Бифстроганов	100,00	6,38	5,05	3,87	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41					
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43					
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26					
ГП	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	22,50	0,09	0,00	0,00	0,57	21,00	90,30	5,70	1,74					
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10					
	Итого обед		19,82	18,21	106,04	0,26	1,72	0,06	1,76	296,99	434,66	25,93	3,94					
	Всего за день		95,54	109,27	412,03	1,49	62,64	1,04	12,86	1638,28	2094,06	436,25	16,33					
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)		90,00	92,00	383,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00					
	Отклонения		5,54	17,27	29,03	0,09	-7,36	0,14	0,86	438,28	294,06	136,25	-0,67					
	Процент удовлетворения от суточной потребности (%)		106,16	118,77	107,58	106,43	89,49	115,56	107,17	136,52	116,34	145,42	96,06					
	Отклонения в %		6,16	18,77	7,58	6,43	-10,51	15,56	7,17	36,52	16,34	45,42	-3,94					
	ГП - готовый продукт																	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мегильного. - М.: Делта принт, 2007. - 628 с.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.