

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ
№ 2»

М.П.



Григорьева А.А.

2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Б.П.

18.10.2022г.

Федоров Р.Ю.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОКАЗАНИЕ УСЛУГ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКОУ «БОЛЬШЕМУРТИНСКАЯ СОШ № 2»
С РАЗДЕЛЕНИЕМ ПО ВОЗРАСТУ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ

пгт Большая Мурта

2022г

Меню на 2022 гг. пгт. Большая Мурта

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.

Дети 7-11 лет

День 1

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/2005	Каша рисовая молочная с маслом	235	12,04	8,25	49,52	282,00
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	54,60
382/2005	Какао с молоком	200	5,05	5,32	17,39	117,88
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	2,70	1,30	16,00	49,60
ГП	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	12,20	44,20
	Итого	500	25,14	28,02	95,21	623,28
Обед						
87/2005	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,94	6,68	67,80
279/331/2005	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/10	12,95	14,98	14,07	221,71
128/2005	Картофельное пюре	150	3,00	6,57	25,00	171,43
349/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	710	21,28	26,24	92,38	670,94
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,42	54,26	187,59	1294,22
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,30	22,95	184,00
279/331/2 005	Тефтели в молочном соусе	50/40	15,11	17,48	16,42	195,70
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	500	24,18	24,53	80,18	561,10
Обед						
59/2017	Салат из моркови и яблок	60	0,54	3,86	4,32	40,40
84/2005	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,00	7,10	16,26	158,20
343/2013	Филе минтая запеченное с овощами	90/10	3,25	3,42	15,26	104,80
305/2005	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35
926	Компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,00	32,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	15,56	19,89	131,95	750,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		39,74	44,42	212,13	1311,25
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
247/2013	Каша овсяная с маслом	190	8,56	14,12	31,52	287,40
ГП	Фрукт (яблоки, мандарины)	50	0,13	0,09	6,90	27,50
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
382\2005	Чай с молоком	200	1,40	2,00	16,40	86,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,71	0,35	14,91	80,00
	Итого	500	14,20	25,21	81,20	618,30
Обед						
156/404/2 013	Суп-лапша с курицей	200	5,42	6,57	10,37	118,57
381/2013	Котлета куриная	90	17,91	17,31	15,25	275,11
171/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,00	3,20	20,90	241,00
387/2005	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	700	29,30	27,83	92,03	840,08
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,50	53,04	173,23	1458,38
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527/481/2 013	Запеканка творожная со сгущенным молоком	240	34,8	22,51	40,5	337,21
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
377/2005	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб ржаной	20	2,40	0,30	18,30	66,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	8,10	3,90	48,00	148,80
	Итого	500	45,50	34,91	122,90	686,31
Обед						
131	Икра свекольная	60	1,10	4,60	5,60	70,90
96/2005	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,10	20,50	136,25
740	Чахохбили	90	11,50	12,40	0,10	219,00
202/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,30	22,95	184,00
349/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	29,60	87,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	750	23,77	29,35	103,56	820,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,27	64,26	226,46	1506,46
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/2005	Каша вязкая гречневая с маслом	235	11,69	10,72	50,68	345,84
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	58,00
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	500	19,51	16,22	91,49	585,24
Обед						
84/2005	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,00	7,10	16,26	158,20
29	Жаркое по-домашнему	240	24,43	11,14	30,00	318,57
926	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	34,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	710	32,60	18,99	105,07	709,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52,11	35,21	196,56	1294,41
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет

День 6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
260/2013	Каша "Дружба" с маслом сливочным	230/10	6,71	14,87	49,68	337,18
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
382/2005	Какао с молоком	200	5,05	5,32	17,39	117,88
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	500	13,23	28,69	80,61	590,06
Обед						
87/2005	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,94	6,68	67,80
712	Птица запеченая	90	11,50	12,40	0,10	219,00
171/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,00	3,20	20,90	241,80
505/2005	Кисель из ягод	200	0,30	0,00	36,00	116,00
ГП	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	12,20	44,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	5,40	2,60	32,00	99,20
	Итого	700	22,18	22,34	107,88	788,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		35,41	51,03	188,49	1378,06
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 7						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
541	Биточки рыбные с соусом	50/40	14,9	5,1	11,8	184
202/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,30	22,95	184,00
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	500	23,97	12,15	75,56	549,40
Обед						
119/2013	Икра морковная	60	1,23	4,86	5,05	66,00
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131,00
244/2005	Плов из птицы	240	23,60	8,93	34,27	349,00
926	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	32,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	750	33,06	18,82	115,21	778,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,03	30,97	190,77	1327,80
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет

День 8

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
256/2013	Каша пшеничная вязкая с маслом	235	8,66	11,9	38,04	293,8
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	58,00
1024	Кофейный напиток	200	2,80	3,60	26,74	109,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,80	0,90	22,74	124,80
	Итого	500	20,01	21,15	87,52	585,60
Обед						
147/410/2 013	Суп картофельный с фрикадельками	200	12,02	10,92	18,94	216,85
343/2013	Рыба, тушеная с овощами	90/10	16,63	9,00	7,88	178,75
128/2005	Картофельное пюре	150	2,30	4,00	15,30	132,20
349/2005	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	21,82	87,60
ГП	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	12,20	44,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,70	1,30	16,00	49,60
	Итого	700	35,33	25,42	92,14	709,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,34	46,57	179,66	1294,80
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет

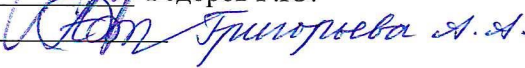
День 9

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
438/2013	Омлет	190	19,40	17,52	5,40	206,50
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
377/2005	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	8,80	1,65	41,69	228,80
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	500	30,36	27,77	81,11	649,30
Обед						
99/2005	Суп полевой	200	1,75	4,93	14,25	121,25
381/2013	Котлета мясная	90	17,91	17,31	15,25	275,11
202/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,30	22,95	184,00
387/2005	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	700	28,63	29,29	97,96	785,76
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,99	57,06	179,07	1435,06
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
262	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	6,90	7,65	31,63	220,79
ГП	Пряник	30	1,59	1,62	20,85	100,20
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
15/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	8,80	1,65	41,69	228,80
	Итого	500	17,49	19,12	110,27	683,79
Обед						
153/2013	Уха с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00
412/2013	Биточки рубленые из птицы в томатном соусе	100	14,75	10,50	8,99	194,21
305/2005	Рис припущенный	150	3,60	4,76	39,30	214,35
926	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	34,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	18,95	104,00
	Итого	700	30,03	21,79	114,08	755,56
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,27	37,46	224,25	1422,35
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	509,08	474,28	1958,21	13722,79
Итого за 1 дней	50,91	47,43	195,82	1372,28
Соотношение Б:Ж:У				
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00

ИП Федоров Р.Ю.
Директор школы
Зав. производством

 Федоров Р.Ю.
 Григорьева А.А.

дни нед	завтрак		обед	
	ккал	%содер	ккал	%содер
1	623,28	26,52	670,94	28,55
2	561,10	23,88	750,15	31,92
3	618,30	26,31	840,08	35,75
4	686,31	29,20	820,15	34,90
5	585,24	24,90	709,17	30,18
Итого		130,82		161,30
Ср.знач.		26,16		32,26
Норма		20-25%		30-35%
6	590,06	25,11	788,00	33,53
7	549,40	23,38	778,40	33,12
8	585,60	24,92	709,20	30,18
9	649,30	27,63	785,76	33,44
10	666,79	28,37	755,56	32,15
Итого		129,41		162,42
Ср.знач.		25,88		32,48
Норма		20-25%		30-35%

Меню на 2022 гг. пгт. Большая Мурта

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.

Дети 12-18 лет

День 1

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/2005	Каша рисовая молочная с маслом	275	13,12	9,00	51,00	307,50
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	54,60
382/2005	Какао с молоком	200	5,05	5,32	17,39	117,88
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	550	26,19	28,10	95,20	687,78
Обед						
87/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,64	4,69	7,95	80,71
279/331/2005	Тефтели с соусом сметанным с томатом	100/20	15,11	17,48	16,42	264,08
128/2005	Картофельное пюре	180	4,32	7,88	30,00	205,72
349/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	25,02	30,80	101,00	760,51
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,07	59,22	285,07	1552,00
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 2						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202/2005	Макаронные изделия отварные	200	5,67	0,68	26,01	208,53
279/331/2005	Тефтели в молочном соусе	60/40	18,13	20,40	19,70	234,00
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	550	28,67	21,98	90,31	644,73
Обед						
59/2017	Салат из моркови и яблок	100	0,90	6,43	7,20	67,33
84/2005	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	3,33	5,92	13,55	131,83
343	Филе минтая запеченное с овощами	100/10	3,57	3,69	16,78	114,40
305/2005	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22
926	Компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,00	32,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	900	16,29	22,50	141,50	803,18
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		78,00	59,42	276,61	1403,74
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 3						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
247/2013	Каша овсяная с маслом	220	10,91	18,00	40,19	366,44
ГП	Фрукты (яблоки, мандарины)	50	0,13	0,09	6,90	27,50
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
382\2005	Чай с молоком	200	1,40	2,00	16,40	86,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	550	17,60	29,29	96,67	718,14
Обед						
156/404/2013	Суп-лапша с курицей	250	6,78	6,84	10,80	148,20
381/2013	Котлета куриная	100	19,70	20,77	18,00	330,13
171/2005	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,40	3,84	25,08	289,20
387/2005	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,75	18,95	104,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	34,45	32,50	106,97	1014,53
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,23	47,74	219,89	1527,31
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 4						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527/481/2013	Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	42,08	24,42	48,98	407,79
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
377/2005	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	8,10	3,90	48,00	148,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	550	51,85	36,82	126,52	750,59
Обед						
131	Икра свекольная	100	1,83	7,67	9,33	118,17
96/2005	Рассольник ленинградский	250	2,63	6,25	25,17	170,00
740	Чахохбили	100	12,78	13,78	0,11	243,33
202/2005	Макаронные изделия отварные	180	6,00	0,72	27,54	220,80
349/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	29,60	87,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	880	27,31	29,37	116,56	962,30
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,21	55,13	269,91	1509,20
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 5						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/2005	Каша вязкая гречневая с маслом	260	14,54	13,33	63,04	430,19
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	58,00
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,67	17,07	93,69
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	550	23,56	19,05	109,55	700,88
Обед						
84/2005	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	3,52	8,89	20,21	198,13
29	Жаркое по-домашнему	260	29,32	13,37	32,40	344,05
926	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	34,00	110,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40
	Итого	800	39,01	23,39	120,90	826,58
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эп/ц
	Итого за день		62,97	59,30	147,88	1489,09
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 6						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
260/2013	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250	6,71	14,87	49,68	337,18
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
382/2005	Какао с молоком	200	5,05	5,32	17,39	117,88
ГП	Хлеб пшеничный	90	7,17	1,33	34,03	186,72
	Итого	550	18,93	29,72	101,20	716,78
Обед						
87/2005	Щи из свежей капусты	250	1,44	4,91	8,37	84,23
712	Птица запеченая	100	12,78	13,78	0,11	243,33
171/2005	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,40	3,84	25,08	289,20
505/2005	Кисель из ягод	200	0,30	0,00	36,00	116,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,80	0,90	22,74	124,80
	Итого	800	21,72	23,43	92,30	857,56
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,64	60,23	225,82	1560,87
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет

День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
541	Биточки рыбные	60/40	14,9	5,1	11,8	184
202/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,32	0,87	33,65	269,81
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	7,17	1,33	34,03	186,72
	Итого	550	29,59	7,30	95,48	699,53
Обед						
119/2013	Икра морковная	100	2,05	8,10	8,41	110,00
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,50	20,33	163,75
244/2005	Плов из птицы	240	23,60	8,93	34,27	349,00
926	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	32,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	840	34,89	23,28	119,82	855,15
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		72,33	37,81	258,07	1434,70
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 8						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
256/2013	Каша пшеничная вязкая с маслом	260	11,04	15,17	48,5	374,6
15/2005	Сыр (порциями)	15	3,75	4,75	0,00	54,60
1024	Кофейный напиток	200	2,80	3,60	26,74	109,00
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,98	1,11	28,36	155,70
	Итого	550	23,57	24,63	103,60	693,90
Обед						
147/410/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	15,03	13,65	19,73	271,00
343/2013	Рыба, тушенная с овощами	100/10	19,01	10,29	9,01	204,29
128/2005	Картофельное пюре	180	4,32	7,88	30,00	205,72
349/2005	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	21,82	87,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	42,31	32,57	105,37	891,01
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,79	54,20	176,34	1557,83
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет

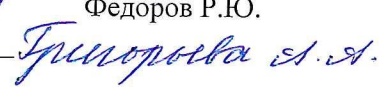
День 9

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
438/2013	Омлет	240	27,20	24,53	7,20	287,33
14/2005	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50
377/2005	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,38	1,19	30,25	165,98
ГП	Хлеб ржаной	15	0,73	0,15	6,73	30,08
	Итого	550	34,51	38,17	60,33	654,89
Обед						
99/2005	Суп полевой	250	2,17	6,16	17,81	151,50
381/2013	Котлета мясная	100	19,70	20,77	18,00	330,13
202/2005	Макаронные изделия отварные	180	6,00	0,72	27,54	220,80
387/2005	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,59	15,12	81,66
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	32,63	28,54	112,61	927,09
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,29	60,76	285,90	1468,10
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Дети 12-18 лет						
День 10						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
262	Каша манная молочная с маслом сливочным	240	8,58	9,52	39,34	283,00
ГП	Пряник	30	1,59	1,62	20,85	100,20
14/2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
377/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	6,38	1,19	30,25	165,98
	Итого	550	16,75	20,53	106,54	683,18
Обед						
153/2013	Уха с рыбными консервами	250	9,23	6,03	16,05	166,25
412/2013	Биточки рубленые из птицы в томатном соусе	100	16,23	11,55	9,89	213,63
305/2005	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22
926	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	34,00	110,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,00	0,75	18,95	104,00
	Итого	800	34,08	24,04	126,05	851,10
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		84,66	83,48	306,15	1498,83
Суточная потребность			90,00	92,00	383,00	2720,00

Средние показатели энергетической ценности и химического состава				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	638,19	577,29	2451,64	15001,67
Итого за 1 дней	63,82	57,73	245,16	1500,17
Соотношение Б:Ж:У				
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00

ИП Федоров Р.Ю.
Директор школы
Зав. производством

 Федоров Р.Ю.
 Громова Е.А.

дни нед	завтрак		обед	
	ккал	%содер	ккал	%содер
1	687,78	25,29	760,51	27,96
2	644,73	23,70	803,18	29,53
3	718,14	26,40	1014,53	37,30
4	750,59	27,60	962,30	35,38
5	700,88	25,77	826,58	30,39
Итого		128,75		160,56
Ср.знач.		25,75		32,11
Норма		20-25%		30-35%
6	716,78	26,35	857,56	31,53
7	699,53	25,72	855,15	31,44
8	693,90	25,51	891,01	32,76
9	654,89	24,08	927,09	34,08
10	683,18	25,12	851,10	31,29
Итого		126,78		161,10
Ср.знач.		25,36		32,22
Норма		20-25%		30-35%