

УТВЕРЖДАЮ :



Директор МБОУ «Белореченская СОШ»

Л. П. Мамойко

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

На оздоровительный сезон

ЛДП 2023 года

(возрастная категория 10-15 лет)

МБОУ «Белореченская СОШ»

Список сборников рецептов, использованных при составлении меню

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2010 г.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2007 г.

№	Присл. в-ва, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ккал	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А		
	Завтрак															
1	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0	0	0
2	Каша вязкая молочноя "Дружба"	177	200	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81		
3	Чай с сахаром с лимоном	57	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01		
	Итого:			17,23	12,49	63,59	493,46	277,15	205,28	447,04	21,5	0,3	4,87	81,01		
	Обед															
1	Икра кабачковая	11	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	0	0
2	Рассольник со сметаной на бульоне мясном	87	250	8,61	8,4	14,34	167,23	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15		
3	Ёжики мясные в/ф	45/2	100	13,7	9,6	6,6	168	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Макаронные изделия гр.А отварные	309	200	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	0	1,11	0	0	0	0	0
5	чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	57	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0	0	0
7	Хлеб ржаной	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0	0	0
	Итого:			31,27	28,36	82,46	799,5	89,1	140,7	217,53	3,07	0,18	13,31	15		
	Полдник															
1	Яблоки	13..4	100	0,5	0,5	12,83	57,82	25	14,7	18,33	0,5	0,04	5	0	0	0
2	ватрушка с джемом	гп	100	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03		
3	кисель	59	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0		
	Итого:			4,39	8,01	64,12	341	53,53	62,24	36,94	1,15	0,1	6,23	0,03		
	Итого:			52,89	48,86	210,17	1543,56	419,78	408,22	701,51	25,72	0,58	24,41	96,04		

Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)				ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг											
				Б	Ж	У	Y		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A									
Завтрак																								
1.	Каша вязкая на молоке (рисовая)	23	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	0	20									
2	сыр порционно	2	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39										
3	хлеб	10..7	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5										
4	чай с молоком	11..3	200	4,2	4,8	22,04	144	180,34	21,03	0	0,14	0	1,5	0										
	Итого:			8,99	13,17	91,62	517	186,26	43,03	67,03	0,91	10,03	18,5	25										
Обед																								
1	горошек зелёный	11	60	1,86	0,12	3,9	24	12	12,6	37,2	0,42	0,06	0,42	0										
2	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	2..12	250	1,81	4,91	12,74	102,5	0	0	0	0	0	10,28	0										
3	Бедра куриные порционно	290	130	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,3	0	0,15	0										
4	Картофельное пюре	30	200	6,4	10,4	45,76	302,72	36	66	0	2,4	0	43,5	0										
5	Сок фруктовый или овощной	13..3	200	1	0	24,2	100	22	22	0	0,2	0	2,4	0										
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0										
7	Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0										
	Итого:			28,86	27,42	117,3	833,57	127,75	193,93	222,38	4,75	0,13	56,75	0										
Полдник																								
1	яблоки свежие	65	100	0	0,37	14,99	44	62,9	10,05	0	0,49	0	90	0										
2	пирожки простые печёные	гп	100	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7										
3	Компот из смеси сухофруктов	58	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0										
	Итого:			5,14	3,17	75,05	325,2	69,37	10,05	3,62	1,37	9,01	129,08	7										
	Всего (завтрак+обед+ полдник) 75% от суточной потребности			42,99	43,76	283,97	1675,77	383,38	249,01	293,03	7,03	19,17	204,33	32										

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карты	порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)		ККАЛ	Минеральные в-ва, мг			Витамины, мг			
				Б	Ж		У	Са	Mg	P	Fe	B1	C
Завтрак													
1	Каша вязкая на молоке (пшено)	23	210	4,52	4,07	35,46	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
2	напиток цикорий	11..2	200	7,2	7,2	23,17	240,26	28	0	0,16	0	1,8	0
3	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0
	Итого:			14	11,51	73,21	256,96	55,4	42,8	0,96	0,07	1,8	20
Обед													
1.	овощная нарезка (с огурцами)	10	100	1	0,4	2,3	11,5	7	0	0,3	0	5	0
2	суп рыбный из консервов	87	200	8,61	8,4	14,34	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	1,5
3	капустная тушеная с курицей	321	250	35,52	12,9	8,85	76,95	44,03	49,44	0,89	0	4,48	0
5.	Компот из смеси сухофруктов	58	200	0,04	0	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной	10..7	40	2,24	0,44	15	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0
	Итого:			47,41	22,14	65,25	154,15	161,58	248,37	2,86	0,18	19,67	15
Полдник													
1	пирожок промышленного	гп	75	3,85	7,51	26,53	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03
2	банан	13..4	100	0	0,37	14,99	44	62,9	10,05	0	0,49	0	90
3	Чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0
	Итого:			3,85	7,88	56,49	85,37	57,62	0	1,01	0,05	90,15	0,03
	Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			65,26	41,53	194,95	496,48	274,6	291,17	4,83	0,3	111,62	35,03

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг					Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А			
	Завтрак																
	1 Суп молочный с изделиями макаронными	93	200	5,7	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	0,91	0,09	0,91	30,6
	2 Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0,03	0,03	0	0
	3 сыр порционнo	2	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	0,01	0,11	0,11	39
	4 Чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	57	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0	0	0	0
	Итого:			11,46	9,88	48,39	328,2	299,96	48,92	217,18	1,04	0,13	1,02	0,13	1,02	1,02	69,6
	Обед																
	1. овощная нарезка помидор свежий	10	100	1	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	0	0	0	5	0
	2. суп гороховый с курицей	21	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,23	5,81	0	0
	3 печенье в томатном соусе	52	100	14,5	16,3	8,9	240	0,08	18,9	0,05	0,6	0,6	77	0,6	77	174	33
	4 Капса пшениная рассыпчатая	26	200	4,4	3,82	25,26	306	11,09	31,56	89,62	1,03	0,11	0	0,11	0,11	0	0
	5 чай с лимоном сахаром	57	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	3,67	0,01	0,01
	6 Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0,03	0,03	0	0
	7 Хлеб ржаной	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0,07	0,07	0	0
	Итого:			32,14	27,38	75,5	892,01	187,3	255,04	381,19	22,61	77,42	188,48	77,42	188,48	33,01	33,01
	Полдник																
	1 булочка домашняя	гп	75	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,05	0,15	0,05	0,03
	2 Сок фруктовый или овощной	13..3	200	1	0	24,2	100	22	22	0	0,2	0	2,4	0	2,4	0	0
	3 апельсины свежие	65	100	0	0,37	14,99	44	62,9	10,05	0	0,49	0	90	0	90	0	0
	Итого:			4,85	7,88	65,72	332,98	107,03	79,59	15,01	1,16	0,05	92,55	0,05	92,55	0,05	0,03
	Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			48,45	45,14	189,61	1553,19	594,29	383,55	613,38	24,81	77,6	282,05	77,6	282,05	102,64	102,64

6

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	Омлет натуральный запечённый	34	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
2	Какао напиток	56	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0
	Итого:			24,79	32,28	43,58	562,5	279,72	45,47	440,69	4,8	0,2	1,63	452,91
1.	салат витаминный	12	100	8,29	6,8	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
2	солянка домашняя со сметаной 20%	36.1	250	11,3	6,3	7,8	133,1	40,3	41,6	110,5	1,24	0,17	6,08	0,15
3	Каша гречневая рассыпчатая	26	200	11,5	8,12	51,52	325	19,6	1,9	29,54	1,6	0	0	1,54
	Итого:			49,7	31,67	140,58	1085,34	161,73	170,91	284,49	7,24	0,54	181,03	1,96
Полдник														
1	Булочка домашняя	гп	75	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03
2	банан	гп	100	0,5	0,5	12,83	57,82	25	14,7	18,33	0,5	0,04	5	0
3	Йогурт пром.производства	гп	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08
	Итого:			10,15	13,01	47,76	354,8	47,13	90,24	217,34	1,17	0,13	5,75	0,11
	Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			84,64	76,96	231,92	2002,64	488,58	306,62	942,52	13,21	0,87	188,41	454,98

№	Пример пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)				Минеральные в-ва, мкг					Витамины, мкг		
				Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
															В
	Завтрак			4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	
1	Каша манная молочная жидкая	24	200	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	
1	Каша манная молочная жидкая	1	15	0	32,3	0,15	112,5	1,5	0	3	0	0	0	118	
2	Масло сливочное порционно	10..7	30	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0	
3	Хлеб пшеничный I сорт	61	200	5,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
4	Кофейный напиток с молоком			8,04	20,09	61,1	454,7	134,2	27,9	131,6	1,03	0,08	1,3	138,01	
	Итого:														
	Обед			1	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	5	0	
1	Омлет натуральные (огурцы)	10	100	1	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	5	0	
2..12	Омлет со свежими капустой с маслом говядины	250	250	1,81	4,91	12,74	102,5	0	0	0	0	0	10,28	0	
44	Жаркое по домашнему	200	200	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	21,75	0	
59	Жаркое по домашнему	203	203	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3	К-сель	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	
6	Хлеб пшеничный	10..7	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	
7	Хлеб ржаной			11,63	11,35	93,96	527,46	36,02	40	3,6	2,71	23,51	136,61	27,7	
	Итого:														
	Полдник			3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03	
1	Булочка сложенная	75	75	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03	
2	Чай с сахаром/молоком	57	300	4,51	14,4	7,71	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01	
64	Чай с сахаром/молоком	100	100	0	11,86	17,58	63,25	35,15	8,2	0	3,26	0	4,18	0	
	Итого:			8,36	9,21	51,82	366,89	169,83	154,82	200,55	22,15	0,06	8	0,04	
	Итого:			28,03	46,63	206,88	1349,05	340,05	216,72	335,75	25,89	23,63	145,91	165,75	

Всего (завтрак+обед+полдник) 75% от суточной потребности

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
	Завтрак															
1	Каша вязкая на молоке (пшено)	23	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	0	20	0
2	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0	0	0
3	печенье	гп	30	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	2,40	180	28	0	0
4	чай с молоком	11..3	200	4,2	4,8	22,04	144	180,34	21,03	0	0,14	1,5	0	0	0	0
	Итого:			16,76	14,31	82,1	522,6	24,78	73,7	57,44	0,7	240,11	180	48	48	48
	Обед															
1	Салат Витаминный из овощей	12	100	8,29	6,8	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27	0,27	0,27
2	Суп вермишелевый с курицей	17	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0,11	8,25	0
3	Картофельное пюре	30	200	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	21,75	0	0	0
4	рыба тушённая с овощами (минтай)	244	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	0,04	0,77	3
5	напиток Цикорий на молоке	11..2	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,01	1,08	0
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	6	19,5	4,2
7	Хлеб ржано-пшеничный,	10..7	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	17,5	79	23,5
	Итого:			23,6	16,25	108,75	666,55	127,8	110,79	259,1	7,08	17,93	129,8	17,93	129,8	26,77
	Полдник															
1	пирожок промышленного производства	гп	100	7,5	9,8	74,4	417	0,08	0	0,01	3,5	29	90	29	90	20
2	сок фруктовый	13..3	200	1	0	24,2	100	22	22	0	0,2	0	2,4	0	2,4	0
3	яблоко	62	100	0	0,74	18,13	63,25	18,5	2,7	0	1,85	0	4,35	0	4,35	0
	Итого:			8,5	10,54	116,73	580,25	40,58	24,7	0,01	5,35	29	96,75	29	96,75	20
	Итого:			48,86	41,1	307,58	1769,4	193,16	209,19	316,55	13,33	287,04	406,55	287,04	406,55	94,77

Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг					
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	Завтрак																
1	Каша "Дружба"	177	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6			
2	бутерброд с джемом	10..7	30/20	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14			
3	Молоко кипяченое	6.6	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28			
	Итого:			18,66	17,46	83,86	567,2	0,27	3,92	0,12	1,3	386,6	385,4	72,6			
	Обед																
1	свекла отварная	8	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13			
2	Щи из капусты свежей с мясом говядины	18	250/25	2,1	4,45	12	97	0,065	9,175	0,03	0,25	37,75	69,25	31			
3	биточки мясные п/ф	45/1	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26			
4	макаронны отварные	309	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8			
5	Отвар шиповника		200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7			
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0			
7	Хлеб ржаной	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0			
	Итого:			30,88	33,39	109,02	863,8	14,271	77,895	18,87	6,54	130,42	353,85	87,8			
	Полдник																
1	вагрушка с повидлом	гп	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	2,4	11	50	9			
2	Чай с молоком	11..3	200	4	1	0,8	28	0,02	2	0	0	196	165	88			
3	апельсин	65	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13			
	Итого:			10,8	5,9	83,9	437	0,14	62	0	2,6	241	238	110			
	Всего (завтрак+обед+ полдник) 75% от суточной потребности			60,34	56,75	276,78	1868	14,681	143,815	18,99	10,44	758,02	977,25	270,4			

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	Завтрак																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	24	200	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	0	20				
2	чай с молоком	11...3	200	4,2	4,8	22,04	144	180,34	21,03	0	0,14	1,5	0	0	0				
3	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2					
	4 масло сливочное порционно	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	3	0	0	0	0	88,5				
	Итого:			11	21,41	72,23	524,9	192,57	28,93	41,6	0,94	7,54	19,5	112,7					
	Обед																		
1	помидоры свежие	10	100	1	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	5	0					
2	Суп гороховый с мясом курицы	21	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0					
3	плов с куриной грудкой	46	200	2,5	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	2,3	2,27	5,3					
4	чай с сахаром лимоном	57	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01					
5	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2					
6	Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	7,9	23,5					
	Итого:			41,58	26,26	106,82	868,81	162,32	141,78	272,78	22,58	46,74	339,98	80,71					
	Полдник																		
1	сырники с молоком стужёным	37	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16	248,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95					
2	Какао напиток	56	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01					
3	Банан	13..4	100	0,5	0,5	12,83	57,82	25	14,7	18,33	0,5	0,04	5	0					
	Итого:			32,46	23,73	55,42	560,18	395,75	68,3	459,03	2,23	0,19	6,69	89,96					
	Итого (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			85,04	71,4	234,47	1953,89	750,64	239,01	773,41	25,75	54,47	366,17	283,37					

№	Прим. пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)				ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг				
				Б	Ж	У	СА		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А		
	Завтрак																
1.	Омлет натуральный запечённый	34	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9			
2	напиток шкорий на молоке	11..2	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
3	масло сливочное порционно	1	15	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	3	0	0	0	118			
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	10..7	30	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0			
	Итого:			24,75	44,78	44,15	679,2	289,22	103,17	458,29	4,7	0,24	1,63	570,91			
	Обед																
1	Горошек зеленый консервированный	11	60	1,86	0,12	3,9	24	12	12,6	37,2	0,42	0,06	0,42	0			
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	20	250	2,7	7,2	13,35	123,9	54	40,5	0	1,35	0	14,1	0			
3	Картофельное пюре	30	200	6,4	10,4	45,76	302,72	36	66	0	2,4	0	43,5	0			
4	яблоб запечённое с сухофруктами в томате мятый	39	100	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01			
5	чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	57	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0			
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0			
7	Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0			
	Итого:			27,07	26,01	99,51	733,22	168,11	242,1	294,46	5,41	0,23	61,37	0,01			
	Полдник																
1	Йогурт пром. производства	гп	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08			
2	печенье слоёное	гп	45	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03			
3	яблоки свежие	13..4	100	0,5	0,5	12,83	57,82	25	14,7	18,33	0,5	0,04	5	0			
	Итого:			10,15	13,01	47,76	354,8	295,13	90,24	217,34	1,17	0,13	5,75	0,11			
	Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			61,97	83,8	191,42	1767,22	752,46	435,51	970,09	11,28	0,6	68,75	571,03			

№	12	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карты	порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)				ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг			
					Б	Ж	У	Y		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
		<u>Завтрак</u>															
1		Каша вязкая на молоке	Рисовая 2.3	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20		
2		Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0		
3		Какао-напиток	56	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01		
4		Булочка сдобная	гп	75	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03		
		Итого:			12,74	15,54	103,58	602,58	156,03	102,84	176,21	1,83	0,15	1,45	20,04		
		<u>Обед</u>															
1		овощная нарезка (помидор, огурец)	15	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0		
2		Суп вермишелевый с курицей	17	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0		
3		Рагу овощное из птицы(курица)	41	200	3,52	12,9	8,85	299,47	76,95	44,03	49,44	0,89	0	4,48	0		
4		Компот из смеси сухофруктов	58	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0		
5		Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0		
6		Хлеб ржано-пшеничный,	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0		
		Итого:			43,75	22,57	84,06	719,62	146,63	169,99	177,3	3,46	0,27	30,57	0		
		<u>Полдник</u>															
1		банан	62	100	0	0,74	18,13	63,25	18,5	2,7	0	1,85	0	4,35	0		
2		сырники со смет. Молоком	37	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6		
3		чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	57	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0		
		Итого:			33,64	23,55	53,62	541,45	280,78	46,83	410,58	1,44	0,13	0,45	102,6		
		Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			90,13	61,66	241,26	1863,65	583,44	319,66	764,09	6,73	0,55	32,47	32,47		

№	13	Прем пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг				
					Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
		Завтрак															
1		печенье	гп	30	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2		чай с сахаром	11..4	200	0	0	14,97	57	0,34	0,03	0	0,05	0	0	0	0	0
3		Суп молочный с изделиями макаронными	93	200	5,7	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6	4,2	
4		Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2		
		Итого:			9,48	7,81	63,27	357	161,96	24,17	137,98	0,89	6,09	20,41	34,8		
		Обед															
1.		икра кабачковая	11	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	0	0
2.		Суп рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	1,5	
3.		ежикки мясные л/ф	45/2	100	13,7	9,6	6,6	168	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4		макаронные изделия отварные с маслом	309	200	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	0	1,11	0	0	0	0	0
		Сок фруктовый или овощной	13..3	200	1	0	24,2	100	22	22	0	0,2	0	2,4	0	0	0
6		Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2		
7		Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5		
		Итого:			35,61	28,76	107,97	835,3	74,85	77,47	198,73	3,49	17,61	92,31	38,5		
		Полдник															
1		Булочка сдобная	гп	75	3,85	7,51	26,53	188,98	22,13	47,54	15,01	0,47	0,05	0,15	0,03		
2		молоко кипяченое	6..6	200	5,8	6,4	9,4	120	240	28	0	0,2	0	2,6	0	0	0
		Итого:			9,65	13,91	35,93	308,98	262,13	75,54	15,01	0,67	0,05	2,75	0,03		
		Всего (завтрак+обед+ полдник)75% от суточной потребности			54,74	50,48	207,17	1501,28	498,94	177,18	351,72	5,05	23,75	115,47	73,33		

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех. карт	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг					
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	Завтрак																
1	каша молочная Дружба вязкая с маслом сливочным	177	200	7,44	4,65	16,2	136,41	40	60	0	1,7	135,8	237,2	112,2			
2	чай с лимоном сахаром	57	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01			
3	сыр порционно	2	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39			
4	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2			
	Итого:																
	Обед																
1.	огурец свежий	10	100	1	0,4	2,3	21	11,5	7	0	0,3	0	5	0			
2.	Щи из капусты свежей со сметаной с мясом птицы	18	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0			
3.	печень в томатном соусе	52	100	25,1	25,98	8,02	364,5	61,4	48,06	238,38	4,2	0,14	10,14	2,98			
4.	Каша гречневая рассыпчатая	26	200	11,5	8,12	51,52	325	19,6	1,9	29,54	1,6	0	0	1,54			
5.	Компот из смеси сухофруктов	58	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0			
6	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2			
7	Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5			
	Итого:			42,69	39,99	111,79	976,45	142,32	79,21	319,15	7,78	17,71	113,68	28,02			
	Полдник																
1.	Йогурт пром. производства	6..7	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08			
2	печенье	гп	30	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0	0	0			
3	Яблоко свежие	13..1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:			7,7	7,76	33,08	238,4	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08			
	Всего (завтрак+обед+ полдник)/75% от суточной потребности			50,39	47,75	144,87	1214,85	390,32	107,21	503,15	7,98	17,75	114,28	28,1			

№	Присем пищи, наименование блюда	номер тех. карты	порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Минеральные в-ва, мг					Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	Завтрак																
	Каша вязкая на молоке (кукурузная)	182	200	8,87	6,57	23,72	182,5	9,5	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25			
1	Какао-напиток	56	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27			
2	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0			
3	сыр порционнo	2	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39			
4	Итого:			18,23	14,54	63,3	452,5	147,54	27,2	79,27	0,8	329,54	281,11	92,25			
	Обед																
	овощная нарезка (с огурцами и помидорами)	10	100	1	0,4	2,3	21	0,04	16,5	0	5	13	24	18			
1	Борщ сибирский с мясом	2..12	250	2,3	4,25	15,1	108	19,5	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5			
2	плов с куриной грудкой	46	220	21,3	16,6	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27			
3	Кисель	59	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7			
4	Хлеб пшеничный	10..7	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	19,5	4,2	0,33	0,03	0	0			
5	Хлеб ржано-пшеничный	10..7	40	2,24	0,44	15	75,6	14	63,2	18,8	0,23	0,07	0	0			
6	Итого:			27,34	21,69	98,5	705,6	33,7	89,475	18,8875	6,755	82,07	303,75	77,5			
	Полдник																
	Омлет натуральный запечённый	34	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9			
1	Сок фруктовый или овощной	13..3	200	4	1	0,8	28	0,02	2	0	0	196	165	88			
2	Хлеб пшеничный	10..7	30														
3	груша свежая	13..4	100	1,8	0,2	18	88	0,06	20	0	2,2	56	52	16			
4	Итого:			24,79	29,52	22,31	461,9	151,8	47,97	346,49	6,11	252,13	217,33	556,9			
	В среднем за 15 дней на одного ребенка			70,36	65,75	184,11	1620	333,04	164,645	444,648	13,665	663,74	802,19	726,65			
	Всего (ребенка)			70,3	72,1	296,3	2115,3	11,53	37,18								

ПП - готовый продукт
Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

	6-11 лет						11-18лет					
	470	22,19	17,42	66,6	11	450	490	23,01	18	66,6	12	510
средние показатели завтраки	470	22,19	17,42	66,6	11	450	490	23,01	18	66,6	12	510
средние показатели еды	890	31,32	36,2	90,1	27	770	920	33	41,2	120	27	800
средние показатели напитков	500	25	35	42	38,28	520	530	27	37	55	38,28	600
средние показатели дневного рациона	Ккал 1778,41	Б 72,2	Ж 78,6	У 231	С 73	Эн/ц 1800	Ккал 1840	Б 73	Ж 79	У 256	С 75,6	Эн/ц 1935
%-25% от рациона		813,9-949,55	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05							
средние показатели обеда		887,44	31,32	33,55	122,35							
%-35% от рациона		271,3	9	9,2	38,3							
средние показатели напитков		271,09	9,02	9,12	38,28							
средние показатели за день		1778,41	82,53	83,98	280,49	0,98	48,41	0,55	789,32	1172,88	209,97	10,78
%-75% от дневного рациона												

масло п.п.9.3 и 9.4 Сан Пин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьной столовой проводиться искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.