

Приложение №1 к контракту
по организации питания
в образовательных учреждениях
№ _____
от « ____ » _____ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Зернов В.Н.

В.Н. Зернов

« 24 » января 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14
г. Апатиты



Ю. Е. Каверин

« 24 » января 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников
для детей 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
г. Апатиты**

Список использованной литературы

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2021 г.
2. Под ред. М.П. Могильного – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – Москва ДеЛи принт 2011г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений. – Москва, ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под редакцией М.П. Могильного. – Москва, ДеЛи принт, 2007г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007г.

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Каша вязкая молочная из риса и пшена ТК-175	210	4,42	8,13	23,34	264	0,072	0,69	0,039	97	113,97	27,06	0,58
Кофейный напиток с молоком Т.К – 465 (2021)	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,19	108,3	76,5	12,6	0,12
Мандарин Т.К – 82	150	0,6	0,6	14,4	66	0,03	7		16	11	9	2,2
ИТОГО:		14,09	19,09	66,17	573	0,159	8,7	0,252	240,3	222,47	68,66	3,17
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К – 55	100	1,42	6,02	6,27	85	0,029	5,95		30,72	39,49	18,62	1,06
Щи из свежей капусты с картофелем Т.К – 88	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	15,77		49,25	49	22,12	0,82
Бефстроганов из отварной говядины ТК – 176 д/с	120	21,72	25,11	3,85	217	0,05	0,74	0,003	43,32	171,15	22,45	2,4
Макаронные изделия с маслом ТК – 203	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,034		0,034	14,57	45,08	9,77	9,73
Сок фруктовый ТК – 389	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		41,25	44,63	139,61	952,61	0,32	25,61	0,037	206,46	408,47	97,85	16,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		55,34	63,72	205,78	1525,61	0,479	34,31	0,289	446,76	630,94	166,5	19,42
Полдник												
Крендель сахарный ТК – 415	50	3,54	6,57	27,85	185	0,06	10	0,009	9,7	37,5	12,2	0,64
Кефир ТК – 386	200	5,8	5	8	74	0,08	1,4	0,004	240	180	28	0,2
ИТОГО:		9,34	11,57	35,85	259	0,14	11,4	0,013	249,7	217,5	40,2	0,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,68	75,29	241,63	1784,61	0,619	45,71	0,302	696,46	848,44	206,7	20,26

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
Кукуруза консервированная Т.К – 133	100	2,86	2,45	5,33	55,5	0,021	9,66	0,06	0,22	60,8	20	0,71
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	200	25,72	17,5	27,62	307	0,1	0,77	0,01	27,8	335,27	39,97	1,1
Какао с молоком сгущенным Т.К – 383	200	3,66	6,5	25,08	138	0,026	0,38	0,004	127,99	117,86	17,99	0,64
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Яблоко Т.К – 338	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
ИТОГО:		36,74	27,55	85,88	645	0,227	20,81	0,074	182,01	557,43	93,96	5,1
Обед												
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К – 45	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,022	17,09		24,97	28,3	15,09	0,46
Рассольник ленинградский с перловой крупой Т.К – 96	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37		29,15	56,72	38,68	0,85
Рыба, припущенная в молоке Т.К.- 297 (2021)	100	13,8	1,2	3	78	0,07	2	0,011	51	142,9	25	0,52
Картофельное пюре Т.К -312	180	3,67	5,7	24,52	164,7	0,16	21,27		44,37	103,91	33,3	1,21
Компот из ягод замороженных (брусника) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Печенье (промышленного производства) ТК-582 (2021)	55	4,1	5,39	40,9	228	0,04		0,55	15,9	49,5	11	0,11
Хлеб пшеничный в/с ПР	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06			12	39	8,4	0,6
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		35,94	22,61	147,63	951,15	0,502	48,89	0,561	197,49	478,73	148,6	5,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		72,68	50,16	233,51	1596,15	0,729	69,7	0,635	379,5	1036,2	242,5	10,34
Полдник												
Пирожок печеный с повидлом ТК – 406	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	0,028	13,2	34,5	13,2	0,87
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2

ИТОГО:		9,3	8,75	44,37	294	0,13	2,63	0,032	253,2	214,5	41,2	1,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,98	58,91	277,88	1890,15	0,859	72,33	0,667	632,7	1250,7	283,7	11,41

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
Зеленый горошек Т.К – 131	100	3,25	3,66	5,71	67,61	0,065	10,36	0,016	25,4	65,83	21,56	0,75
Омлет с сыром и маслом Т.К - 211	200	23,9	39,23	3,4	368	0,013	0,43	0,484	348,66	416,33	29,1	3,66
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром Т.К – 376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
Яблоко Т.К – 338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
ИТОГО:		31,72	44,01	51,96	640,11	0,158	20,82	0,5	411,16	528,46	68,06	7,34
Обед												
Салат из свежих огурцов Т.К – 20	100	0,75	6,01	2,34	56	0,028	4,69		22,32	39,59	131,9	0,57
Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками Т.К – 103/105	250/35	2,68	2,83	14,28	118,25	0,11	8,25		29,2	67,57	27,27	1,12
Кура тушенная Т.К – 213 д/с	100	13,28	10,84	2,9	162	0,24	2,02	0,006	42,27	100,6	15,1	1,24
Каша гречневая рассыпчатая Т.К.-302	180	10,1	7,3	46,26	191	0,026			16,94	23,4	1,5	0,54
Компот из смеси сухофруктов Т.К – 349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный в/с ПР	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06			12	39	8,4	0,6
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		38,32	28,96	147,86	928,85	0,53	15,68	0,006	167,81	345,6	212,6	5,97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		70,04	72,97	199,82	1568,96	0,688	36,5	0,506	578,97	874,06	280,7	13,31
Полдник												
Шанежка с яблоками Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2
ИТОГО:		8,3	7,8	30,8	227	0,11	3,4	0,183	250,9	204,1	34	1,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,34	80,77	230,62	1795,96	0,798	39,9	0,689	829,87	1078,2	314,7	14,47

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Бутерброд с повидлом Т.К. - 2	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,01	0,02	10	22,8	5,6	0,6	
Каша молочная из ячневой крупы ТК – 182	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,07	0,21	0,001	123,45	184	17,99	0,64	
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 466 (2021)	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,019	108,3	76,5	12,6	0,12	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Груша Т.К. –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
ИТОГО:		17,01	18,45	108,48	674,5	0,22	10,92	0,04	267,75	326,8	52,19	4,01	
Обед													
Салат из картофеля с огурцами солеными Т.К – 43 (2021)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6		15	46	19	0,7	
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К – 102	250	5,49	5,27	16,53	143	0,22	5,82		42,67	88,1	35,57	2,05	
Кнели из говядины ТК – 187 д/с	100/5	16,8	20	6,17	260,4	0,04	5	0,2	49	174,5	19,8	7	
Капуста тушенная Т.К – 139	180	3,67	6,62	4,38	138,6	0,054	30,74		105,75	73,24	37,53		
Компот из яблок Т.К - 342	200	0,16	0,16	27,89	114,6	0,18	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95	
Хлеб пшеничный ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
ИТОГО:		35	39,53	94,61	923,3	0,634	53,06	0,2	243,24	447,84	130,2	11,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		52,01	57,98	203,09	1597,8	0,854	63,98	0,24	510,99	774,64	182,4	15,86	
Полдник													
Ватрушка с творогом ТК – 410	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	0,18	15,6	42,8	17,4	1,08	
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Йогурт ПР	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	0,04	288	192	32	0,2	
ИТОГО:		10,66	8,38	62,12	370	0,17	11,68	0,22	319,6	245,8	58,4	3,48	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,67	66,36	265,21	1967,8	1,024	75,66	0,46	830,59	1020,4	240,8	19,34
-----------------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
Овощи натуральные соленые Т.К.-70	100	0,8	0,01	1,7	10	0,02	0,35		23	24	14	0,6	
Котлета, запеченная из кур с соусом молочным ТК-296/328	100	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,51	0,81	78,2	78,2	16,16	2,89	
Макаронные изделия с маслом ТК – 203	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,034			14,57	45,08	9,77	0,98	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
ИТОГО:		21,07	20,31	81,22	595,35	0,174	3,69	0,81	139,97	184,18	49,33	5,28	
Обед													
Салат из свежих помидоров со сладким перцем ТК-27	100	1,1	6,07	3,74	74,1	0,056	57,45	0,033	22,7	22,29	15,62	0,77	
Свекольник ТК-98 (2021)	250	2,32	4,72	10,3	93,25	0,6	7,9		36,75	61,25	28,25	1,4	
Картофель отварной ТК-310	180	3,43	5,18	27,61	202,14	0,18	2,52		17,56	95,67	35,19	1,38	
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	120	21,6	8,4	0,96	98,4	0,08	1,92	0,096	36	234	27,6	0,67	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2	
Сок фруктовый ТК-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4	
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
ИТОГО:		38,46	26,38	113,46	869,69	1,076	83,79	0,139	199,61	545,71	148,7	8,47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		59,53	46,69	194,68	1465,04	1,25	87,48	0,949	339,58	729,89	198	13,75	
Полдник													
Пирожок печеный с яблочным фаршем ТК- 409	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	0,015	16,3	45,8	17,3	1,27	
Кефир ТК – 386	200	5,8	5	8	74	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2	

ИТОГО:		10,45	7,26	44,16	258	0,15	1,65	0,055	256,3	225,8	45,3	1,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,98	53,95	238,84	1723,04	1,4	89,13	1,004	595,88	955,69	243,3	15,22

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Яблоки печеные ТК – 372	100	0,36	0,34	35,68	142,66	0,026	4,6		16,53	10,13	8,26	2,02
Пудинг из творога с йогуртом Т.К – 222	180	22,8	15,9	36,65	342	0,12	0,72	0,098	253,27	310,17	40,72	1,4
Сыр порционный Т.К – 15	15	4,6	5,8		54	0,006	0,14	0,005	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 380	200	2,94	1,98	20,92	49	0,022	8,3	0,001	128,78	86,56	12,88	0,078
ИТОГО:		33,98	24,58	107,69	665,66	0,214	13,76	0,104	582,58	532,86	74,46	4,028
Обед												
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К – 47	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,81		52,24	33,95	16,01	0,66
Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК – 104/105	250/35	1,87	2,25	13,49	106	0,1	9,6		24,36		24,12	0,96
Рис отварной Т.К. - 304	180	4,37	6,36	43,92	201,12	0,03			16,2	24,64	8,6	6,3
Печень по-строгановски Т.К. - 192 д/с	120	23,32	28,95	4,7	270	0,2	0,29	0,055	27,53	227	16,82	4,82
Компот из ягод замороженных (вишня) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		40,67	44,27	124,11	936,62	0,462	29,86	0,055	150,43	376,49	89,65	14,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		74,65	68,85	231,8	1602,28	0,676	43,62	0,159	733,01	909,35	164,1	18,708
Полдник												
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)	50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4

Напиток из плодов шиповника ТК - 388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63
ИТОГО:		4,47	3,67	23,62	218,2	0,052	10	0,205	36,44	35,34	9,34	1,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,12	72,52	255,42	1820,48	0,728	53,62	0,364	769,45	944,69	173,5	19,738

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Огурец соленый Т.К.-70	100	0,8	0,01	1,7	12	0,02	3,5		22,1	24	14	0,06
Плов из отварной говядины ТК-244	200	20,48	19,11	32,5	396	0,06	4,3		36,15	259,46	53,3	3,58
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Яблоко Т.К -338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Чай с сахаром ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ИТОГО:		25,85	20,24	77,05	612,5	0,16	17,83	0	95,35	329,76	84,7	6,57
Обед												
Салат витаминный (2 вариант) ТК-49	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,051	3,29		31,96	33,86	16,63	0,57
Борщ с капустой свежей и картофелем Т.К - 82	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67		49,72	54,6	26,12	1,22
Котлета рыбная ТК-161 д/с	120	9,8	10,8	10,9	182	0,05	0,06	0,003	40	105	16,23	0,82
Картофель и овощи тушеные в соусе Т.К. -142	180	3,91	15,1	27,18	216	0,18	23,96	0,03	39,06	106,87	37,75	1,44
Напиток из шиповника ТК-388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный в/с ПР	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06			12	39	8,4	0,6
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		28,6	39	128,59	954,45	0,453	47,98	0,033	206,68	394,77	119,6	6,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		54,45	59,24	205,64	1566,95	0,613	65,81	0,033	302,03	724,53	204,3	13,05
Полдник												
Ватрушка с творогом Т.К-531 (2021)	60	7,8	2,8	21,7	144	0,05		0,019	49	85	11	0,36

Молоко	ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,4	240	180	28	0,2
ИТОГО:			13,6	7,8	31,3	251	0,13	2,6	0,419	289	265	39	0,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,05	67,04	236,94	1817,95	0,743	68,41	0,452	591,03	989,53	243,3	13,61

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
Икра кабачковая (пром.произв.)	Т.К-150 (2021)	100	1,9	8,9	7,7	106	0,02	7		41	37	15	0,7
Макаронные изделия с маслом	ТК – 203	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0,06		0,03	12,75	39,45	8,55	0,86
Гуляш из отварной говядины	Т.К – 246	100	13,3	4,81	3,27	181	0,01	1,2		23,6	117,03	20,97	0,2
Чай с лимоном	Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Яблоко	Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
ИТОГО:			24,74	20,76	82,39	679,5	0,16	21,03	0,03	115,55	234,88	61,52	4,65
Обед													
Овощи натуральные (помидор)	Т.К.-71	100	0,7	0,1	1,9	12	0,029	10,83		10,64	19,1	10,47	0,5
Суп с клецками	ТК- 108/109	250	6,27	7,02	30,5	99,7	0,16	5,75	0,045	58,46	163,29	46,82	1,98
Суфле из кур	Т.К-299	100	14,49	21	2,62	260	0,04	0,72	0,064	81,5	119	16	1,46
Картофельное пюре	Т.К –312	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,16	21,27		44,37	103,91	33,3	1,21
Сок фруктовый	Т.К-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4
Хлеб пшеничный, в/с	ПР	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06			12	39	8,4	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:			36,38	35,77	127,81	930,2	0,529	42,57	0,119	267,57	533,3	141	7,35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:			61,12	56,53	210,2	1609,7	0,689	63,6	0,149	383,12	768,18	202,5	12
Полдник													

Булочка творожная Т.К.-440	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	0,022	37,9	70	17,3	0,76
Кефир ТК – 386	200	5,8	5	8	74	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
ИТОГО:		12,34	8,03	27,34	205	0,15	1,49	0,062	277,9	250	45,3	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,46	64,56	237,54	1814,7	0,839	65,09	0,211	661,02	1018,2	247,8	12,96

День 9

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	200	25,72	17,5	27,62	307	0,1	0,77	0,01	27,8	335,27	39,97	1,1
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ИТОГО:		36,16	26,08	75,5	619,5	0,177	1,11	0,033	67,9	391,57	68,37	2,1
Обед												
Салат из сырых овощей Т.К - 29	100	1,09	6,04	3,77	73,9	0,031	13,21		25,42	35,62	18,38	0,66
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К. - 102	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82		42,67	88,1	35,57	2,05
Рагу из овощей с маслом Т.К - 143	180	3,36	18,63	14,74	203	0,19	5,23		38,4	79,29	16,54	0,62
Тефтели из оленины и филе бедра куриного Т.К. - утв.	120	14,2	14,3	13,56	240	1,33	1,3		31,21	123,7	20,88	1,9
Компот из ягод замороженных (клюква) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:		33,55	45,95	102,15	938,95	1,881	25,72	0	167,8	417,61	115,5	7,17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		69,71	72,03	177,65	1558,45	2,058	26,83	0,033	235,7	809,18	183,8	9,27

Полдник												
Шанежка с яблоками Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Йогурт ПР	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	0,004	288	192	32	0,2
ИТОГО:		8,3	7,8	29,4	221	0,09	2,4	0,183	298,9	216,1	38	1,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,01	79,83	207,05	1779,45	2,148	29,23	0,216	534,6	1025,3	221,8	10,43

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Нищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Зеленый горошек Т.К – 131	100	3,25	3,66	5,71	67,61	0,065	10,36	0,016	25,4	65,83	21,56	0,75
Фрикадельки из курицы с маслом Т.К - 297	100	13,72	20,48	8,1	204	0,04	0,1	0,08	48,42	103,1	114,4	1,14
Рис отварной Т.К. - 304	150	3,64	5,4	43,9	184	0,025			13,5	60,6	16,2	0,52
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
ИТОГО:		24,84	30,26	90,96	615,11	0,18	13,29	0,096	111,52	266,43	161,6	3,22
Обед												
Винегрет овощной с репчатым луком Т.К- 67	100	1,4	10,04	7,29	105	0,044	9,63		31,23	43,27	19,52	0,82
Суп из овощей Т.К– 116 (2021)	250	2	4,52	6,32	71	0,07	7,2		22,75	45,25	18,25	0,7
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	120	21,6	8,4	0,96	98,4	0,08	1,92	0,096	36	234	27,6	0,67
Картофель тушеный с луком Т.К -172 (2021)	180	5,4	4,14	16,7	126	0,12	9	0,234	72	153	32,4	0,11
Компот из кураги Т.К - 348	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6		32,32	21,9	17,56	0,48
Вафли (промышленного производства) ТК – 580 (2021)	50	1,9	15,3	31,2	207		0,02	0,3		21	3	0,3
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45

Хлеб ржано – пшеничный	ПР	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05			12,6	52	11	1,2
ИТОГО:			42,29	44,056	132,95	952	0,43	28,37	0,63	216,9	602,92	136,3	4,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:			67,13	74,316	223,91	1567,11	0,61	41,66	0,726	328,42	869,35	297,9	7,95
Полдник													
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)		50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4
Ряженка	ТК - 386	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04	248	184	28	0,2
ИТОГО:			9,6	8,4	11,3	232	0,08	0,6	0,245	263,1	215,9	33,9	0,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,73	82,716	235,21	1799,11	0,69	42,26	0,971	591,52	1085,3	331,8	8,55

К «Примерному двухнедельному меню (из расчета 5-дневной учебной недели) горячих завтраков, обедов и полдников»

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после **1 марта** допускается использовать только после **термической обработки**, в связи с этим необходимо внести следующие изменения в Примерное меню на данный период:

1. 2-ой день на обед «Салат из белокочанной капусты с морковью» (т.к. 45) заменить на «Овощи натуральные соленые» (т.к. 70)
2. 7-ой день на обед «Салат витаминный» (2 вар) (т.к. 49) заменить на «Зеленый горошек» (т.к. 131)
3. 9-ый день на обед «Салат из сырых овощей» (т.к. 29) заменить на «Овощи натуральные (огурец)» (т.к. 71)

Ведомость контроля за рационом питания школьников с 12-ти лет и старше за 10 дней

№ п/п	Наименование продуктов	Норма нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Среднее в день	Откл. от нормы %
1	Хлеб ржано-пшен.	120	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	58,3
2	Хлеб пшеничный	200	80	120	120	140	135	90	140	130	135	120	1210	121	60,5
3	Мука пшеничная, крахмал	24	19	19,3	18	19,4	6	18	19,3	17,7	18	18	172,7	17,27	72,0
4	Крупа, бобовые	50	44	8	63	66	52,5	12	66		20	52	383,5	38,35	76,7
5	Макаронные изд.	20	35	35	10		35			35			150	15	75,0
6	Картофель	187	30	184	75	99	248	100	195,6	210	99	214,2	1454,8	145,48	77,8
7	Овощи свежие	320	180	150	213,5	277	281,9	135	279,5	212	207,5	266,8	2203,2	220,32	68,9
8	Фрукты свежие	185	150	120	157,5	240	254	120	100	100	67	7	1315,5	131,55	71,1
9	Сухофрукты	20			28			42	25			25	120	12	60,0
10	Соки напитки	200	200		100		200	200	200	200	100		1200	120	60,0
11	Мясо I категории	78	119		40	110		40	110	110	87		616	61,6	79,0
12	Субпродукты	40						124					124	12,4	31,0
13	Цыплята I катег.	53			84		77			140		67	368	36,8	69,4
14	Рыба-филе	77		90			146,4		132			146,4	514,8	51,48	66,9
15	Молоко	350	220	390	200	320	69	118	320	140	100	200	2077	207,7	59,3
16	Кисломол. прод.	180	200		200	200	200	50		200	95	200	1345	134,5	74,7
17	Творог	60		118		25		118	23,4	28	118		430,4	43,04	71,7
18	Сыр	15	20		38			20			20		98	9,8	65,3
19	Сметана	10	35	6			10	10				10	71	7,1	71,0
20	Масло сливочное	35	21	24,2	22	27,5	29	23	33	26	21	19	245,7	24,57	70,2
21	Масло растит.	18	10	10	10	21,5	10	21	15	15	10	9	131,5	13,15	73,1
22	Яйцо	40	4	18	170	10	2,6	16	4	35	20	2,5	282,1	28,21	70,5
23	Сахар	35	25	25	30	36	20,6	36	18,2	33	37	30	290,8	29,08	83,1
24	Кондит. изделия	15		50								50	100	10	66,7
25	Чай	2		1,5	1,5		1,5		1,5	1,5			7,5	0,75	37,5
26	Какао-порошок	1,2	5									5	10	1	83,3
27	Кофейный напиток	2				4		4			4		12	1,2	60,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	2,1	0,21	70,0
29	Специи	2	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	14	1,4	70,0
30	Соль	5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	35	3,5	70,0

Пищевая и энергетическая ценность за 10 дней школьников 12-ти лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых	Фактическое выполнении по меню по дням (70%)										Итого за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Белки (г)	90	64,68	81,98	78,34	62,67	69,98	79,12	68,05	73,46	78,01	76,73	733,02	73,30	81,4
Жиры (г)	92	75,29	58,91	80,77	66,36	53,95	72,53	67,04	64,56	79,83	82,71	701,95	70,20	76,3
Углеводы	383	241,63	277,88	230,62	265,21	238,84	255,42	236,94	237,54	207,05	235,21	2426,34	242,63	63,4
Энергетическая ценность(ккал)	2720	1784,61	1890,15	1795,96	1967,8	1723,04	1820,48	1817,95	1814,7	1779,45	1799,11	18193,25	1819,33	66,9
Витамин В-1 (мг)	1,4	0,619	0,859	0,798	1,024	1,4	0,728	0,743	0,839	2,14	0,69	9,84	0,98	70,3
Витамин С (мг)	70	45,71	72,33	39,9	75,66	89,13	53,62	68,41	65,09	29,23	42,26	581,34	58,13	83,0
Витамин А (мг рет.экв)	0,9	0,302	0,667	0,689	0,46	1,004	0,364	0,452	0,211	0,216	0,971	5,336	0,53	59,3
Кальций (мг)	1200	696,46	632,7	829,87	830,59	595,88	769,45	591,03	661,09	534,6	591,52	6733,19	673,32	56,1
Фосфор (мг)	1200	848,44	1250,7	1078,2	1020,4	955,69	944,69	989,53	1018,2	1025,3	1085,3	10216,45	1021,65	85,1
Магний (мг)	300	206,7	283,7	314,7	240,8	243,3	173,5	243,3	247,8	221,8	331,8	2507,4	250,74	83,6
Железо (мг)	18	20,26	11,41	14,47	19,34	15,22	19,71	13,61	12,96	10,43	8,55	145,96	14,60	81,1