

«Утверждено»



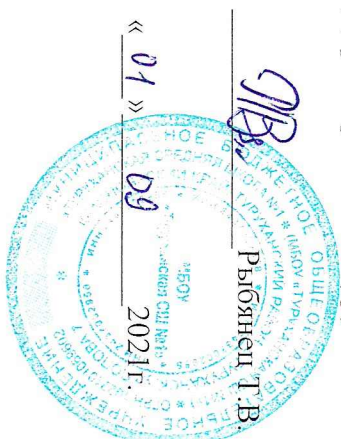
И.О. Директора (М) «Оптим»

Ригонен Р.В.

2021г.

«Согласовано»

Директор МБОУ «Турханская СШ №1»



Рыбинец Т.В.

« 01 » 09 2021г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Для питания школьников 6-11 лет (1-4 классов)

Завтрак, обед, полдник.

ГИТОВОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 6-11 ЛЕТ

1 неделя														
1 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные в-ва, мг		
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша рисовая вязкая молочная	205.00	2.32	4.90	34.17	205.77	0.03	1.02	0.01	0.08	100.95	139.61	15.62	0.24
2	Сыр поршиши, (покупрт)	33.00	3.69	3.97	0.00	82.67	0.02	0.21	0.05	0.07	294.53	148.50	3.30	0.33
3	Кисело с молоком	200.00	3.35	3.52	20.13	141.36	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	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			14.40	13.23	93.60	604.40	0.21	3.17	0.09	0.55	608.88	582.56	128.97	3.14
обед (35% от суточной потребности)														
4	Зеленый горошек консервированный	25.00	0.63	0.04	2.80	15.00	0.02	1.00	0.01	0.02	5.50	12.40	1.20	0.14
7	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	2.23	4.82	0.83	126.38	0.07	14.08	0.19	0.25	69.67	56.98	4.60	0.53
8	Пшенишь куриный	120	19.60	10.02	9.46	213.00	0.06	0.00	0.54	0.04	32.88	86.94	19.50	1.76
6	Сюжкий гарпир	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 (свежих фруктов)	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	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 обед			31.60	20.63	88.67	851.42	0.36	35.46	1.00	0.97	241.24	368.32	54.09	5.07
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
50	Ватрушка с творожным фаршем	80.00	13.26	20.02	36.40	195.00	0.14	0.16	0.18	1.72	102.87	220.48	4.38	1.11
62	Яблоко	185.00	0.00	0.74	18.13	63.25	0.05	4.35	0.02	0.61	18.50	9.80	2.70	1.85
Итого полдник			16.86	25.76	64.91	370.25	0.26	6.09	0.24	2.43	376.37	452.28	177.08	3.16
Всего за день			62.86	59.62	247.18	1826.07	0.83	44.72	1.33	3.95	1226.49	1403.16	360.14	11.37
Норма(завтрак+обед+полдник)			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			-14.14	-19.38	-87.82	-523.93	-0.37	-15.28	0.63	-6.05	126.49	-246.84	110.14	-0.63
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			81.64	75.47	73.79	77.71	69.17	74.53	190.00	39.50	111.50	85.04	144.06	94.75
Отклонения в %			-18.36	-24.53	-26.21	-22.29	-30.83	-25.47	90.00	-60.50	11.50	-14.96	44.06	-5.25
ГП -готовый продукт														

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

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мкг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11	Виточки творожные(сырок глазированный)	40	4.50	16.83	0.00	158.74	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	240.56	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	39.10	0.02	0.71	0.01	0.00	72.00	69.00	33.00	0.01
111	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
111	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
111	Вафли	15.00	0.51	3.03	9.71	49.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого завтрак			23.63	26.55	99.09	662.50	0.29	0.79	0.07	2.55	126.20	364.02	50.25	3.81
обед (35% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	80.00	1.30	4.95	7.06	62.08	0.03	2.06	0.05	1.00	28.64	23.68	3.00	0.19
14	Суп картофельный с бобовыми	250.00	4.34	2.53	12.21	136.00	0.29	2.66	0.18	1.43	46.95	100.53	4.58	0.30
15	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230.00	15.67	10.26	2.00	290.46	0.21	2.47	0.15	2.61	50.06	203.92	8.75	1.06
111	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
111	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
Итого обед			27.06	18.54	99.47	784.54	0.67	9.19	0.38	6.06	186.65	427.13	29.33	2.57
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порция)	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
70	Кефир Творожный	80.00	9.82	21.36	47.43	217.40	0.10	0.26	0.06	1.82	133.74	203.13	4.52	0.85
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			14.82	31.73	70.62	369.40	0.20	90.81	0.14	2.23	444.64	418.68	21.57	1.39
Всего за день			65.51	76.82	269.18	1816.44	1.16	100.79	0.59	10.84	757.49	1209.83	101.15	7.77
Норма(завтрак+обед+полдник)			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			-11.49	-2.18	-65.82	-533.56	-0.04	40.79	-0.11	0.84	-342.51	-440.17	-148.85	-4.23
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			85.08	97.24	80.35	77.30	96.67	167.98	84.29	108.40	68.86	73.32	40.46	64.75
Отклонения в %			-14.92	-2.76	-19.65	-22.70	-3.33	67.98	-15.71	8.40	-31.14	-26.68	-59.54	-35.25
ПП -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		Питательные в-ва, г				Энерг. ценность, ккал.		Витамины, мкг								Минеральные в-ва, мг			
№ ПК	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы					В1	С	А	Е		Са	Р	Мg				
19	1. Омушцы 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				
20	Сложный гарнир (пюре, капуста туш)	150.00	1.03	3.41	0.71			106.93		0.08	4.68	0.04	0.09		33.83	78.28	4.45				
21	Сухе сметанный с томатом	50.00	1.28	3.27	6.31			48.13		0.02	1.13	0.03	0.13		13.27	11.23	3.18				
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	5.13	0.80	48.60			218.00		0.10	0.00	0.00	1.02		20.00	62.00	2.06				
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				
Итого завтрак			13.54	10.62	86.06			599.89		0.29	15.59	0.08	2.59		108.51	275.73	15.89				
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				
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				
24	Бекстрогонов	80.00	3.10	4.04	3.10			152.46		0.03	0.46	0.00	0.80		16.35	80.56	3.25				
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				
5	Компот из смеси сухофруктов (свежих фруктов)	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	50.00	2.80	0.40	24.30			109.00		0.04	0.00	0.00	0.00		10.00	29.50	1.00				
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				
Итого обед			15.52	13.78	97.25			815.82		0.33	32.81	0.14	3.86		160.46	327.69	19.81				
подлине (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				
ГП	Приник	40.00	1.92	1.12	31.08			134.40		0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00				
66	Ватина свежая	183.00	2.75	0.93	38.85			158.60		0.07	10.45	0.00	0.00		14.80	43.80	3.4.70				
Итого подлине			8.27	7.05	80.31			405.00		0.14	12.03	0.04	0.10		269.80	265.80	204.70				
Всего за день			37.33	31.45	263.62			1820.71		0.76	60.43	0.26	6.55		538.77	869.22	240.40				
Норматив завтрак+обед+подлине			77.00	79.00	335.00			2360.00		1.20	60.00	0.70	10.00		1100.00	1650.00	250.00				
Отклонения			-39.67	-47.55	-71.38			-529.29		-0.44	0.43	-0.44	-3.45		-561.23	-780.78	-9.60				
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			48.48	39.81	78.69			77.48		63.33	100.72	37.14	65.50		48.98	52.68	96.16				
Отклонения в %			-51.52	-60.19	-21.31			-22.52		-36.67	0.72	-62.86	-34.50		-51.02	-47.32	-3.84				
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.

4 день: завтрак (25% от суточной потребности)															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательные в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
28	Печень по строгановски	205,00	8,61	14,70	4,02	300,30	0,06	0,37	0,19	1,72	84,20	183,16	15,60	2,04	
2	Гречка отварная	33,00	3,69	3,97	0,00	82,67	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33	
60	Масло слив. поршники	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02	
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 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	
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 репчатый	80,00	5,03	8,46	0,00	84,76	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	84,59	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	334,95	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	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, яблоко	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 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 (поршники)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	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	195,00	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	63,25	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	
Всего за день			54,23	70,22	196,45	1788,62	0,74	11,67	0,72	7,18	994,69	1320,07	125,09	13,76	
Норма(завтрак+обед+полдник)			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			-22,77	-8,78	-138,55	-561,38	-0,46	-48,33	0,02	-2,82	-105,31	-329,93	-124,91	1,76	
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)															
			70,43	88,89	58,64	76,11	61,67	19,45	102,86	71,80	90,43	80,00	50,04	114,67	
			-29,57	-11,11	-41,36	-23,89	-38,33	-80,55	2,86	-28,20	-9,57	-20,00	-49,96	14,67	
ГП -готовый продукт															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 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.

5 день: завтрак (25% от суточной потребности)														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Запеканка из творога с молоком стученым	200.00	15.49	13.26	30.71	204.00	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	72.87	0.02	0.00	0.04	0.32	10.40	22.50	2.20	0.35
2	Сыр поршиям (йогурт)	33.00	3.69	3.97	0.00	82.67	0.02	0.21	0.05	0.07	294.53	148.50	3.30	0.33
3	Какао с молоком	200.00	3.35	3.52	20.13	141.36	0.06	1.94	0.03	0.02	189.40	204.75	105.25	1.15
ТП	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			25.78	29.00	81.17	566.50	0.20	2.50	0.20	1.07	734.94	674.16	125.50	3.60
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат витаминный	100.00	1.27	2.91	7.75	67.49	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	104.75	0.10	7.41	0.10	1.36	46.17	79.22	5.41	1.00
17	Бычки из говядины	80.00	2.36	2.50	8.18	143.38	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	103.64	0.13	2.23	0.13	0.05	14.00	59.50	6.05	0.59
38	Суп сметанный	50.00	1.18	3.98	4.56	50.32	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	116.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТП	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	0.48	29.16	130.80	0.05	0.00	0.00	0.00	12.00	35.40	1.20	0.31
ТП	Хлеб ржаной, мармелад	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			14.75	15.40	97.08	781.98	0.40	30.39	0.26	4.30	193.67	363.54	24.90	4.33
полдник (15% от суточной потребности)														
ТП	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
70	Кеос Т врожженный	80.00	9.82	21.36	47.43	217.40	0.10	0.26	0.06	1.82	133.74	203.13	4.52	0.85
62	Йогуро	185.00	0.00	0.74	18.13	63.25	0.05	4.35	0.02	0.61	18.50	9.80	2.70	1.85
Итого полдник			10.44	22.10	95.16	358.65	0.19	6.61	0.08	2.43	193.24	249.93	18.22	3.20
Всего за день			50.97	66.50	273.41	1707.13	0.79	39.50	0.54	7.80	1121.85	1287.63	168.62	11.13
Норма (завтрак+обед+полдник)			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			-26.03	-12.50	-61.59	-642.87	-0.41	-20.50	-0.16	-2.20	21.85	-362.37	-81.38	-0.87
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			66.19	84.18	81.61	72.64	65.83	65.83	77.14	78.00	101.99	78.04	67.45	92.75
Отклонения в %			-33.81	-15.82	-18.39	-27.36	-34.17	-34.17	-22.86	-22.00	1.99	-21.96	-32.55	-7.25
ТП -готовый продукт														

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотильного. - М.: Делли принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 неделя																
6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминный, мг					Минеральные в-ва, мг				
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
31	Жаркое по-домашнему	230.00	7.99	5.04	0.42	334.95	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	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
111	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	0.00		
111	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	0.26		
Итого завтрак			13.11	5.89	50.71	566.40	0.24	0.39	0.15	0.71	54.29	259.15		1.16		
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	0.53		
7	Шницель из свежей курицы с картофелем	250.00	2.23	4.82	0.83	126.38	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	181.38	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	141.63	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	103.96	0.01	3.68	0.00	0.03	9.25	7.50	3.50	0.03		
111	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		
Итого обед			45.99	32.19	108.47	814.35	0.38	39.58	0.34	4.86	157.05	509.48		27.07		
полдник (15% от суточной потребности)																
63	Разжарка (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	0.89	277.45	256.19	45.34	0.55		
Итого полдник			10.94	21.03	92.64	404.60	0.20	11.03	0.11	0.89	488.79	1024.82	85.06	9.07		
Всего за день			70.04	59.11	251.82	1785.35	0.82	51.00	0.60	6.46	1100.00	1650.00	250.00	12.00		
Норма (завтрак+обед+полдник)			77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	60.00	0.70	10.00	1400.00	1650.00	250.00	12.00		
Отклонения			-6.96	-19.89	-83.18	-564.65	-0.38	-9.00	-0.10	-3.54	-611.21	-625.18	-164.94	-2.93		
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			90.96	74.82	75.17	75.97	68.33	85.00	85.71	64.60	44.44	62.11	34.02	75.58		
Отклонения в %			-9.04	-25.18	-24.83	-24.03	-31.67	-15.00	-14.29	-35.40	-55.56	-37.89	-65.98	-24.42		
ГП - готовый продукт																
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / П.С																

ИП - готовый продукт
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мопильного. - 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)	80.00	4.00	10.57	13.58	176.62	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	161.23	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	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	0.00	0.38	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	0.46				
ГП	Печенье сахарное (пшеница)	10.00	0.75	1.17	8.77	28.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого завтрак			13.12	16.65	92.58	580.22	0.19	1.83	0.06	2.31	115.35	254.79	41.00	2.92				
обед (35% от суточной потребности)																		
68	Огузет соевый	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	250.00	4.34	2.53	12.21	136.00	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	143.38	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	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	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				
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	0.29				
Итого обед			17.20	15.13	106.76	821.41	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	112.00	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	217.40	0.10	0.26	0.06	1.82	133.74	203.13	4.52	0.85				
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			13.42	26.73	72.80	373.40	0.23	91.84	0.12	2.16	451.64	464.68	184.57	1.54				
Всего за день			43.74	58.51	272.14	1775.03	0.97	117.79	0.63	7.37	769.99	1078.76	262.39	7.20				
Нормат. (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			-33.26	-20.49	-62.86	-574.97	-0.23	57.79	-0.07	-2.63	-330.01	-571.24	12.39	-4.80				
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			56.81	74.06	81.24	75.53	80.83	196.32	90.00	73.70	70.00	65.38	104.96	60.00				
Отклонения в %			-43.19	-25.94	-18.76	-24.47	-19.17	96.32	-10.00	-26.30	-30.00	-34.62	4.96	-40.00				

П-готовый продукт

ГП -готовый продукт

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

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)														
№ 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	Mg	Fe
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	3.36	4.05	20.53	234.24	0.06	0.16	0.04	0.13	174.52	182.52	101.56	0.40
53	Мясо отварное	40.00	3.86	4.28	0.32	62.80	0.03	0.00	0.12	0.20	29.30	88.32	2.52	1.15
3	Каша с молоком	200.00	3.35	3.52	20.13	141.36	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	109.00	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	29.50	1.00	0.26
ГП	Варен	15.00	0.51	3.03	9.71	49.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого завтрак			13.88	15.28	74.99	596.90	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	84.76	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	168.53	0.13	13.38	0.11	1.68	101.42	113.40	7.15	1.06
48	Тертые мясные	120.00	16.68	7.92	12.84	109.09	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	103.64	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	103.56	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	156.00	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	65.60	0.06	0.00	0.00	0.38	14.00	60.20	3.80	1.16
Итого обед			34.25	26.50	109.72	791.18	0.62	22.42	0.28	7.10	212.96	522.23	34.58	5.40
подлинк (15% от суточной потребности)														
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
50	Ватрушка с творожным фаршем	80.00	13.26	20.02	36.40	195.00	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	63.25	0.04	4.18	0.00	0.65	35.15	29.60	8.20	3.26
Итого подлинк			13.88	20.58	83.58	336.25	0.22	6.34	0.18	2.37	179.02	287.08	23.58	4.87
Всего за день			62.01	62.36	268.29	1724.33	1.03	30.86	0.65	9.82	795.20	1314.40	268.49	13.23
Норма(завтрак+обед+подлинк)			77.00	79.00	335.00	2360.00	1.20	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
Отклонения			-14.99	-16.64	-66.71	-625.67	-0.17	-29.14	-0.05	-0.18	-304.80	-335.60	-18.49	1.23
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			80.53	78.94	80.09	73.38	85.83	51.43	92.86	98.20	72.29	79.66	107.40	110.25
Отклонения в %			-19.47	-21.06	-19.91	-26.62	-14.17	-48.57	-7.14	-1.80	-27.71	-20.34	7.40	10.25
ГП - готовый продукт														
6.09% завышено														

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.

9 день: завтрак (25% от суточной потребности)															
№ 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	Mg	Fe	
54	Курятица отварная	60.00	4.09	9.75	0.87	167.68	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	106.93	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	56.85	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	0.00	1.02	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	0.00	0.38	14.00	60.20	3.80	1.16	
ГП	Печенье сахарное (норминим)	10.00	0.75	1.17	8.77	28.67	0.00	0.00	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	43.00	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	101.82	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	143.38	0.04	0.08	0.00	0.81	19.91	68.54	3.19	0.47	
55	Каши гречневая рассыпчатая	150.00	6.68	4.61	41.83	255.33	0.20	0.00	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	116.00	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	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 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	39.10	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	102.09	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	158.60	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	
Всего за день			38.28	33.72	274.30	1715.65	0.99	41.26	0.19	5.66	309.35	924.79	195.72	11.84	
Нормы (завтрак+обед+полдник)			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			-38.72	-45.28	-60.70	-634.35	-0.21	-18.74	-0.51	-4.34	-790.65	-725.21	-54.28	-0.16	
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			49.71	42.68	81.88	73.01	82.50	68.77	27.14	56.60	28.12	56.05	78.29	98.67	
Отклонения в %			-50.29	-57.32	-18.12	-26.99	-17.50	-31.23	-72.86	-43.40	-71.88	-43.95	-21.71	-1.33	

П-готовый продукт

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 нормы 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	Са	Р	Мg		Fe
57	Кашия пшенная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	250,30	0,19	1,28	0,04	0,07	0,07	136,35	235,62	101,18		1,45
2	Сыр поршиани	33,00	3,69	3,97	0,00	82,67	0,02	0,21	0,05	0,07	0,07	294,53	148,50	3,30		0,33
60	Масло слив. поршиани	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	2,40	3,00	0,00		0,02
58	Корейский напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	126,90	0,04	1,28	0,02	0,00	0,00	123,00	120,00	59,00		0,10
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	0,34	6,67	20,67	0,67		0,35
Итого завтрак			10,01	20,08	85,74	576,67	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	67,49	0,01	20,61	0,00	1,68		57,38	40,26	2,92		0,74
36	Рисовый суп "Ленинградский"	250,00	2,27	2,51	4,19	104,75	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	293,75	0,15	1,22	0,15	2,57		45,39	189,44	12,78		0,74
71	Картофель запеченный, пюре	150,00	2,11	9,13	0,06	123,60	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	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00		41,00	37,00	13,00		0,60
ГП	Хлеб пшеничный, йогурт	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
Итого обед			41,82	33,92	93,40	885,59	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	112,00	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	217,40	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	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61		18,50	9,80	2,70		1,85
Итого полдник			13,42	27,10	75,94	392,65	0,22	6,19	0,12	2,53		407,24	434,93	177,22		2,90
Всего за день			65,25	81,10	255,08	1854,91	1,05	49,71	0,66	9,84		1194,48	1438,94	383,03		9,50
Норма (завтрак+обед+полдник)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00		1400,00	1650,00	250,00		12,00
Отклонения			-11,75	2,10	-79,92	-495,09	-0,15	-10,29	-0,04	-0,16		94,48	-211,06	133,03		-2,50
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			84,74	102,66	76,14	78,93	87,50	82,85	94,29	98,40		108,59	87,21	153,21		79,17
Отклонения в %			-15,26	2,66	-23,86	-21,07	-12,50	-17,15	-5,71	-1,60		8,59	-12,79	53,21		-20,83

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.