

Муниципальное унитарное казенное предприятие
Соликамского городского округа «Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:

Директор МБОУ «С(К) ОШ»



А.Н. Шарова

« 31 »

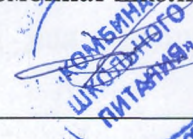
2022 год



Утверждаю:

Директор МКУП

« Комбинат школьного питания»



О.Н. Логинов

« »

2022 год

Примерное 10-и дневное план-меню
для организации обедов учащихся
старшего общего образования
в возрасте от 7 до 11 лет

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каша молочные, омлеты, запеканки							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	104 (2008)	205	8	8,3	35,2	246,7
	Каша ячневая молочная с маслом	114 (2008)	205	7,2	6,7	40	247
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	205	6,4	6,71	25,53	207,7
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	205	5,12	6,7	32,6	210,13
	Каша пшеничная молочная с маслом	112 (2008)	205	6,1	7,3	34,6	229
	Каша манная молочная с маслом	106 (2008)	205	6,5	7,1	38,8	245
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	108 (2008)	205	7,44	8,1	35,28	244
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	150	14	21,7	3,66	265,6
	Омлет с колбасой или сосисками	135 (2008)	150	8,5	26	3,02	279,4
	Яйца вареные	139 (2008)	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Творожник ТТК 12	Запеканка «Королевская»	ТТК 1	150	9,53	12,54	27,05	259
	Запеканка из творога	141 (2008)	150	29,22	12,11	29,1	342,23
	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17,4	10,13	24,0	256,2
	Лапшевник с творогом и соусом	149 (2008)	150	15,7	7,1	40,5	286,0
	Запеканка морковная с творогом	42 (2008)	150	15,97	10,82	34,69	399,16
	Запеканка рисовая с творогом	144(2008)	150	14,57	11,19	46,96	346,83
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» со сметаной 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	200	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп -пюре Гороховый	Суп картофельный с макаронными изделиями	86 (2008)	200	3	3	21,8	124,13
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200	2,34	3,89	13,61	98,79

II блюда:

Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90	18,23	20,73	8,44	29
	Суфле из кур	215 (2008)	90	35,21	40,78	2,38	517,2
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90	16,49	21,24	9,24	294,61
Шницель «Нежный» ТТК	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	90	24,94	24,9	7,07	351,8
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90	18,36	20,86	12,48	311,19
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90	15,26	14,23	7,7	219,7
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	90	19,27	25	16,56	368,17
	Котлета «Нежная»	ТТК	90	15,71	17,48	15,14	280,6
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/30	12,22	18,07	12,7	261,92
Сосиска отварная 400 (2013)	Колбаса отварная	400 (2013)	90	8,9	17,9	0	197,14
Котлета или биточек рыбный 161 (2008)	Тефтели рыбные	174 (2008)	90	12,79	7,83	13,09	173
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90	9,14	187	7,9	115,44
	Котлеты «Любительская»	162 (2008)	90	14,14	9,57	9,14	187
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,8	8,44	32,7	220,15
	Капуста тушенная	235 (2008)	150	4,72	5,81	24,2	156,9
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	3,3	13,1	19,8	209,81
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	150	4,62	5,54	23,16	174,72
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	6,46	7,08	41,1	253,9
Каша пшенная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150	4,46	6,54	45,32	258,1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	4,32	6,3	46,44	259,2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	10,48	6,52	54	316,6
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	5,4	6,12	26,3	181,8
	Каша пшеничную вязкая	464 (1994)	150	5,04	6,12	30,24	196,2
	Каша перловая вязкая	464 (1994)	150	3,44	4,41	23,63	147,98
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	150	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	150	1,26	1,44	15,61	80,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	150	0,3	-	20,4	82,78
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	150	1,22	-	26,12	104,57
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	150	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	150	0,23	-	22,82	93,66
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	150	2,5	2,87	17,74	106,82
	Чай с молоком	296 (2008)	150	1,26	1,44	15,66	80,34

Салаты:

Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	60	1,08	10,20	6,32	121,4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60	2,22	11,02	3,40	121,74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	5,9	25,1	30,4	124,2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0,36	0,12	1,56	7,2
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0,38	0,4	0,84	9,35
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60	0,72	10,06	2,48	103,46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60	1	10,16	4,6	113,92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60	0,98	5,13	4,54	65,81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0,36	0,12	1,56	7,2
Икра свекольная 233 (1994)	Икра морковная	233 (2008)	60	1,13	3,78	6,8	59,76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60	4,5	4,7	8,3	94,0

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
115	Каша манная молочная с маслом	205	7,86	10,20	39,43	281,58	0,11	1,75	0,06	0,66	170,90	156,30	25,94	0,56
269	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08
	Итого:	560	17,15	23,91	126,74	831,35	0,31	3,05	15,16	0,93	318,44	339,45	103,61	14,76
	Обед													
246	Огурцы свежие в нарезке	60	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,30	17,41	99,30	0,01	8,10	0,20	0,30	18,30	55,90	23,30	0,9
205	Колбаса отварная	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	0,50	23,14	133,34	15,34	1,63
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92
	Итого:	700	20,00	31,69	127,88	793,70	1,09	35,62	0,39	2,22	158,27	671,95	205,34	11,11

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3	
261	Соус молочный сладкий	30	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1	
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,67	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	460	19,53	20,65	107,44	706,47	0,89	4,11	0,12	0,81	351,10	441,58	55,13	2	
	Обед														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92	
37	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
ТТК 35	Тефтели "Нежные" (свинина + кура)паровые	90	13,64	14,93	8,41	2,22	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	29,36	33,92	130,57	718,55	1,02	39,51	0,90	8,84	251,30	817,24	182,46	12,11	3

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
115	Каша ячневая молочная с маслом	205	9,17	8,46	50,15	313,10	0,20	1,65	0,05	0,91	199,36	310,93	46,20	1,18	
300	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8	
483	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	30/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	495	19,47	23,45	114,02	779,84	0,41	1,65	15,05	0,99	234,56	423,33	79,00	15,5	
	Обед														
246	Помидор свежий в нарезке	60	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9	
45	Суп – пюре гороховый с гренками	200/10	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
161	Биточек рыбный	90	14,14	9,57	9,14	168,30	0,10	0,60	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94	
241	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,95	192,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2	
ТТК	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	750	27,89	21,67	115,57	750,09	1,25	40,47	0,50	2,72	286,34	861,67	225,60	11,76	3

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	8,03	11,28	32,33	263,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,58	256,48	63,11	1,65	
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1	
287	Кофейный напиток на молоке	180	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20	
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,3	
	Итого:	505	20,05	24,08	78,40	630,59	0,35	2,41	100,15	1,02	282,07	401,34	110,23	3,15	
	Обед														
23	Салат из свеклы отварной с маслом	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,2	
51	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
ТТК	Фрикадельки "Нежные" в соусе томатном	90/30	17,68	19,09	12,80	292,04	0,14	0,20	0,22	1,05	61,50	152,60	33,84	3,03	
224	Рис отварной	150	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	770	32,76	38,76	151,03	1065,31	0,97	13,55	1,97	6,57	267,05	729,92	211,73	11,63	3

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
112	Каша пшенная молочная с маслом	205	7,66	9,22	43,49	288,10	0,27	1,66	0,06	0,21	168,80	235,17	42,00	60,04	
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	294	
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	485	10,94	13,21	117,16	665,82	0,41	4,19	15,06	0,22	193,83	303,37	66,41	367,43	
	Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92	
56	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58	
ТТК	Картофель тушеный с птицей	240	24,22	22,37	24,78	396,34	0,19	9,20	0,02	0,65	27,51	254,02	47,39	3,96	
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	33,87	33,24	107,64	857,64	0,98	40,24	0,66	6,25	175,09	682,02	158,48	11,22	3

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
91	Каша пшеничная молочная с маслом	205	9,43	10,23	57,72	309,36	0,27	1,65	0,06	0,22	167,60	256,48	63,11	1,64	
269	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	485	18,68	21,14	135,51	790,78	0,46	3,07	15,11	0,31	450,04	570,33	118,06	2,01	
	Обед														
	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15	0,7	
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,62	21,58	0,77	
205	Колбаса отварная	90	9,46	22,91	1,43	256,74	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81	
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
ТТК	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	26,13	43,96	120,31	982,80	1,21	25,04	0,31	2,47	285,85	773,24	195,27	12,59	3

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3	
261	Соус молочный сладкий	30	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1	
287	Кофейный напиток на молоке	180	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20	
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	460	20,30	25,04	118,98	802,52	0,92	2,12	0,18	1,03	273,96	356,74	86,74	1,90	
	Обед														
233	Икра морковная	60	2,27	7,57	13,62	119,59	0,04	2,85	0,00	3,41	38,54	57,80	17,80	10,55	
45	Суп – пюре гороховый с гречками	200	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
161	Котлета рыбная	90	14,14	9,57	9,14	168,30	0,10	0,60	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94	
241	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,95	192,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	29,26	29,04	129,29	866,29	1,12	19,42	1,86	5,43	283,48	825,47	214,40	19,63	3,00

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	1,27	10,56	44,50	305,80	0,09	0,38	0,04	0,18	82,72	119,74	29,96	0,66	
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
483	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	30/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64	
	Итого:	495	11,51	22,37	78,73	604,92	0,20	3,18	0,04	0,27	97,17	173,08	39,3	1,39	
	Обед														
23	Салат из свеклы отварной с маслом	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,2	
51	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
Ттк 79	Биточек "Нежный"	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57	
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96	
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	29,64	34,88	117,67	898,69	1,18	13,59	0,32	6,44	262,22	901,55	295,26	15,31	3

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,49	8,40	41,36	266,50	0,09	1,76	0,06	0,30	167,22	182,29	38,50	0,56	
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1	
300	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8	
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Итого:	495	11,71	13,01	53,69	378,14	0,12	1,76	100,06	0,30	201,22	267,29	49,50	2,36	
	Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92	
56	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58	
210	Кура в соусе с томатом	90	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,77	0,28	0,92	34,36	188,92	24,02	2,04	
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,77	5,29	26,50	172,70	0,29	0,00	0,05	0,30	20,57	165,90	58,27	1,91	
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	43,29	50,66	110,53	1064,84	1,28	30,47	0,97	6,82	265,51	897,12	227,58	13,37	3

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	8,03	1,27	32,33	304,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,60	256,48	63,11	1,65	
261	Чай с молоком	180	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,78	0,01	0,00	74,10	55,20	9,30	0,21	
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64	
	Итого:	485	12,65	3,67	75,07	528,84	0,30	2,55	0,07	0,71	267,10	322,18	74,91	2,17	
	Обед														
246	Помидор свежий в нарезке	60	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9	
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	
394	Жаркое по Домашнему из свинины	1240	31,56	24,25	30,97	425,20	14,28	0,05	0,92	0,28	38,52	357,00	67,76	66,36	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	
	Итого:	740	44,37	36,49	132,92	884,91	15,20	35,96	2,77	3,89	214,42	852,93	228,98	74,56	3

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	560	17,15	23,91	126,74	831,35
	Обед	700	24,79	31,92	109,53	838,28
2 день	Завтрак	500	19,53	20,65	107,44	706,47
	Обед	740	29,36	33,92	130,57	718,55
3 день	Завтрак	500	19,47	23,45	114,02	779,84
	Обед	750	27,89	21,67	115,27	750,09
4 день	Завтрак	500	20,05	24,08	78,40	630,59
	Обед	740	32,76	38,76	151,03	1065,31
5 день	Завтрак	485	10,94	13,21	117,60	665,82
	Обед	740	140,47	155,09	706,89	4610,20
6 день	Завтрак	485	18,68	21,14	135,51	790,78
	Обед	740	26,13	43,96	120,31	982,80
7 день	Завтрак	460	20,3	25,04	118,98	802,52
	Обед	740	29,26	29,04	129,29	866,29
8 день	Завтрак	500	11,51	22,37	78,73	604,92
	Обед	740	29,64	34,88	117,67	898,69
9 день	Завтрак	500	11,71	13,01	53,69	378,14
	Обед	740	43,29	50,66	110,53	1064,84
10 день	Завтрак	500	12,65	3,67	75,07	528,84
	Обед	740	44,37	36,49	132,92	884,91
Итого:			24,75	28,03	107,27	780,27