

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ СОШ №7

Малевская В.Ю.



СОГЛАСОВАНО:  
Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора

Игорь Стариков



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП КШП №2

И. В. Мальчикова

## Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2020/2021

Меню составлено с учетом возрастных групп (7 - 11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-х кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00; полдник 16.00-16.30.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

### Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся образовательных учреждений, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян ( Москва,2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

**Сводная карта 3х разовое питание 2020-2021 год. С 7 до 11 лет**

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша манная молочная	200	Овощи порцион.	50	Пудинг запеч из творога, джем	100/50	Овощи порцион	50	Овощи порцион	50	Котлета курин, соус	80/50
Яйцо вареное( омлет)	1шт/65	Котлета рыбная, соус	100/50	Каша пшеничная молочная	150	Колбасные изделия	100	Плов с мясом	200	Каша гречн.расс.	150
Кофейный напиток	200	Рис припущенный	150	Чай с сахаром	200	Макарон. изделия отварн.	150	Чай с сахар	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Чай с молоком	200	Сыр порциями	10	Хлеб пшеничный	50
Масло сливочное	10	Хлеб пшеничный	50	Сыр	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	10
Яблоко печеное	100	сыр	15					Яблоко печеное	100		
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	80	Икра свекольная	80	Салат из овощей	80	Салат из моркови с зел.горош	80	Салат картоф. с солен. огур	80	Салат из св.помидор.	80
Суп картоф. с крупой, курицей	250/12,5	Щи из свежей капусты	250	Свекольник со сметаной	250/10	Суп крестьян. с курицей	250/12,5	Суп с мак. изделиями	250	Борщ	250
Биточек мясной	80	Жаркое по домашнему	200	Птица тушеная в соусе	100	Рыба тушен. с овощами	100	Оладьи из печени	80	Азу	200
Рагу овощное	150	Кисель из свежих ягод	200	Каша гречн. расс-я	150	Картоф. пюре	150	Пюре из гороха	150	Компот из св.фруктов	200
Компот с/ф	200	Хлеб ржаной	50	Компот из свеж.фруктов	200	Компот из свеж.плодов	200	Компот из св. ягод	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40	Яблоко печеное	100	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Булочка	50	Печенье	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Молоко	200
7 день		8 день		9 день		10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша рисов. Молочн	200	Овощи порцион.	50	Пудинг творожный, джем	150/50	Овощи порцион	60	Овощи порцион	50	Овощи порцион	50
Яйцо вареное (омлет)	65	Котлета куринная, соус	80/50	Каша молочная	150	Ежики с соусом	100	Тфтели с соусом	100	Плов с мясом	200
Какао с молоком	200	Макарон. отварные	150	Какао с молоком	200	Рис припущенный	150	Каша гречневая	150	Чай с сахаром	200
Масло сливочное	10	Чай с лимоном	200	Хлеб с сыром	50/15	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток	200	Сыр порциями	10
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный, сыр	50/15	Хлеб пшеничн.	50
Яблоко печеное	100	масло сливочное	10							Яблоко печеное	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Икра морковная	80	Салат из овощей	80	Салат из св. помидор	80	Салат из свеклы с сыром	80	Салат из св. капусты	80	Салат из мор-и. с з.горош.	80
Рассольник с курицей	250/12,5	Суп гороховый	250	Борщ	250	Суп картоф с рыбн консер	250	Суп с клецками, курица	250/12,5	Свекольник со сметан	250/10
Голубцы ленивые, соус	80/50	Печень тушеная в соусе	80	Мясо духовое	200	Колбасные изделия	100	Котлета рыбная	100/50	Рагу из птицы	200
Картофел. пюре	150	Каша греч. Расс-я	150	Компот из св. фруктов	200	Рагу овощное	150	Макарон. отварные	150	Кисель из ягоды	200
Компот из св.фруктов	200	Компот из св. ягод	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. яблок,лимоном	200	Компот из с/ф	250	Хлеб ржаной	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничн	40
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Кекс	50	Печенье	50	Булочка	50	Творожник	50	Печенье	50	Кекс творожный	50
Сок	200	Молоко	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
Муниципального общеобразовательного учреждения 2020|2021 учебный год(7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	4,65	5,59	23,14	161,6
			крупа	30	30				
			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5,6	8,7	1,5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2,5	2,5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>20,72</b>	<b>17,41</b>	<b>73,04</b>	<b>667</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из св. помидоров	80	помидор	86	73	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	10	10				
101	Суп картофельный с крупой, курицей	250	картофель	100	75	22	2,95	37,5	101
			морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			крупы	5	5				
195	Рагу овощное	150	капуста	69	54	6,66	6,48	7,02	93
			масло растительное	6	6				
			картофель	64,5	48				
			морковь	30	24				
			лук	14,25	12				
			соус	45	45				
381	Биточек из говядины	80	мясо	93	69		17,8	17,5	14,3 181

			хлеб пшеничный	15,2	15,2				
			молоко или вода	18	18				
			мука	9	9				
			растительное масло	6	6				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	с/фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
			сахар	14	14				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>59,47</b>	<b>46,27</b>	<b>132,48</b>	<b>795,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50				1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200				1	0,2	0,2	92
									230
<b>Всего в день:</b>						<b>81,88</b>	<b>65</b>	<b>215,33</b>	<b>1692,3</b>
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец	55	50	0,55	0	1,75	10
345	Котлета рыбная	100	минтай	131	80	13,9	2,1	9,6	113
453	с соусом	50	хлеб	19	19				
			молоко или вода	14	14				
			яйцо	0,15шт	6				
			сливочное масло	2	2				
			СОУС:		50	0,54	0,18	3,47	32,8
			мука	2,5	2,5				
			томат-паста	7,5	7,5				
			сливочное масло	2,5	2,5				
			вода	25	25				
415	Рис припущенный	150	крупа	45	45	4,14	7,25	38,8	221,7
			сливочное масло	6	6				
			вода	108	108				
493	Чай с лимоном	200	чай-заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
100	сыром	10	сыр	11	10	2,65	2,61	0	34,3
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>28,83</b>	<b>23,49</b>	<b>94,2</b>	<b>683,1</b>
<b>ОБЕД</b>									
119	Икра свекольная	80	свекла	75,2	60	2,4	7,1	10,4	92

			лук репчатый	21	18				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	62,5	45	1,75	4,95	8,52	108,3
			картофель	40	30				
			морковь	15,5	12,5				
			лук	12	10				
			томат пюре	2,5	2,5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
369	Жаркое по домашнему	200	курица	114	71,4	17	16,8	5,1	255,6
			картофель	172,7	129,5				
			лук	19,9	17				
			сливочное масло	6	6				
			томат-паста	8	8				
			масса тушеной курицы		80				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на обед:</b>						<b>27,74</b>	<b>39,11</b>	<b>85,01</b>	<b>735,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс творожный	50				5	11	34,9	258
	Кисломолочный напиток	200				3,8	5	8	100
									258
<b>Всего в день:</b>						<b>56,57</b>	<b>62,6</b>	<b>179,21</b>	<b>1676,6</b>
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг из творога запеченый	150	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
	соус	50	крупа манная	11	11				
			яйцо	1/4 шт	10				
			сахар	11	11				
			сливочное масло	4,5	4,5				
			изюм	15,4	15				
			сухари	3,7	3,7				
			сметана	3,7	3,7				
			соус	50	50				
264	Каша пшеничная молочная	150	молоко	79,5	79,5	5,6	5,6	27,3	182,2

			крупа	22,5	22,5				
			сливочное масло	5	5				
			вода	38	38				
			сахар	5	5				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	34,3
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>32,85</b>	<b>28,31</b>	<b>98,6</b>	<b>681</b>
<b>ОБЕД</b>									
24	Салат из овощей	80	помидоры	32	27	1,1	7,2	3,5	66,4
			огурцы	24	23				
			лук репчатый	14	12				
			капуста	24	16				
			масло растительное	5	5				
131	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	116
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			сливочное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
405	Птица тушеная в соусе	100	куры I категории	173	153	17	16,8	5,1	154,6
			морковь	7,75	6,25				
			лук репчатый	7,75	6,25				
			сметана	4	4				
			томат	7,75	7,75				
			мука	2	2				
			сливочное масло	7,5	7,5				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	56	56	10,26	9,4	44,46	226
			сливочное масло	5,5	5,5				
			вода	85	85				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
			лимонная кислота	0,2	0,2				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на обед:</b>						<b>38,82</b>	<b>44,81</b>	<b>151,07</b>	<b>902,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									

	Булочка					4	2,08	21,85	102
	Кисломолочный напиток					3,8	5	8	100
									202
<b>Всего в день:</b>						<b>71,67</b>	<b>73,12</b>	<b>249,67</b>	<b>1785,66</b>
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	помидор свежий	59	50	0,55	0,1	1,9	11
395	Колбасные изделия отварные	100	колбаса	103	100	10,4	20,9	0	230
			соус	50	50				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	6,78	8,1	34,84	144
			сливочное масло	8	8				
495	Чай с молоком	200	чай-заварка № 492	50	50	1,5	1,3	15,9	81
			молоко	50	50				
			вода	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>25,03</b>	<b>23,11</b>	<b>83,3</b>	<b>564,5</b>
<b>ОБЕД</b>									
61	Салат из моркови	80	морковь	70	56	1,9	10,1	5,9	81,6
	с зеленым горошком		зеленый горошек	62	40				
			растительное масло	10	10				
154	Суп крестьянский	250	картофель	33,3	25	5,06	7,14	14,62	162
	с птицей	20	капуста	37,5	30				
			морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			крупа	10	10				
			растительное масло	4	4				
			куры I категории	32	20	4,7	3,25	0	48,6
343	Рыба тушеная в томате	100	минтай	81	62	14,25	7,7	6,75	112,5
	с овощами		морковь	23	18				
			лук	16	13				
			томат-пюре	6	6				
			сахар	2	2				
			растительное масло	5	5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	152,5
			сливочное масло	8	8				
			молоко	29	28				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>37,48</b>	<b>42,67</b>	<b>107,18</b>	<b>808,86</b>

ПОЛДНИК									
	Печенье	50				1,7	2,9	27,2	138
	Сок фруктовый	200				1	0,2	0,2	92
									230
<b>Всего в день:</b>						<b>62,51</b>	<b>65,78</b>	<b>190,48</b>	<b>1603,36</b>
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	55	50	0,4	0	1,25	7
370	Плов с отварным мясом	200	говядина (свинина)	79(74)	79(74)	18,9	18,6	49,2	340
			масса варенного мяса		50				
			масло растительное	8	8				
			лук	9	8				
			морковь	15	12				
			крупа рисовая	51	51				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	10	сыр	11	10	2,65	2,61	0	34,3
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26,15</b>	<b>21,91</b>	<b>104,85</b>	<b>621,8</b>
ОБЕД									
66	Салат картофельный с соленым огурцом	80	картофель	83	60	1,7	5,3	10,6	76,8
			лук	14	11				
			огурец соленый	20	13				
			морковь	14	11				
			растительное масло	5	5				
156	Суп картоф с мак. изделиями	250	мак. Изделия	10	10	2,55	5,85	13,9	186
			картофель	100	21,5				
			морковь	12,5	10				
			масло растительное	2,5	2,5				
			лук	12	10				
			сливочное масло	5	5				
			куры I категории	48	30				
399	Оладьи из печени	80	печень говяжья	96	80	17,3	11,7	11,8	167,3
			морковь	15	11				
			яйцо	17	17				
			мука	17	17				
			масло сливочное	10,7	10,7				
418	Пюре из гороха	150	горох	90,9	89	17,5	0	34,92	166
			сливочное масло	4,5	4,5				
511	Компот с ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0	20,1	71
			сахар	14	14				

			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>46,84</b>	<b>29,31</b>	<b>134,41</b>	<b>848,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50				3,9	0,8	20,55	98
	Кисломолочная продукция	200				3,8	5	8	100
<b>Всего в день:</b>						<b>72,99</b>	<b>51,22</b>	<b>239,26</b>	<b>1668,06</b>
<b>Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
301	Омлет натуральный	50	яйцо	36	35	5,6	8,7	1,5	88
			молоко	25	25				
			сливочное масло	2,5	2,5				
268	Каша рисовая молочная	200	молоко	106	106	6,4	11,4	35,7	271,2
			крупа	30	30				
			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	144
			молоко	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105									
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>19,7</b>	<b>24,1</b>	<b>101,6</b>	<b>683,7</b>
<b>ОБЕД</b>									
119	Икра морковная	80	морковь	75,2	60	2,4	7,1	10,4	92
			лук репчатый	21	18				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0,45	0,45				
			сахар	1,2	1,2				
134	Рассольник ленинградский	250	картофель	100	75	2,03	5,25	16,25	154
	с курицей	20	морковь	12,5	10				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	16,75	16				
			растительное масло	4	4				
			куры I категории	32	20				
372	Голубцы ленивые	80	говядина	56	40	8,5	8,3	4	98,4

442	со молочным соусом	50	крупа рисовая	5	5				
			лук репчатый	7,2	6				
			сливочное масло	3	3				
			капуста	75	60				
			СОУС:			0,77	5,3	1,69	57
			мука	1,3	1,3				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			молоко	50	50				
429	Картофельное пюре	150	картофель	203,4	151,2	3,78	7,92	19,62	137,5
			молоко	29	28				
			сливочное масло	8	8				
507	Компот свежих фруктов	200	фрукты	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	50	50	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	60	60	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед :</b>						<b>25,47</b>	<b>40,53</b>	<b>118,15</b>	<b>815,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс	50				3,8	2,9	26,5	131
	Сок фруктовый	200				1	0,2	0,2	92
									223
<b>Всего в день:</b>						<b>45,17</b>	<b>64,63</b>	<b>219,75</b>	<b>1722,26</b>
<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	огурец свежий	54	50	0,55	0	1,75	10
412	котлета куриная, соус	80/50	курица (филе)	122(60)	60 960)	17,2	13,9	17,3	286
			хлеб	15	15				
			молоко или вода	20,5	20,5				
			масло растительное	5	5				
			сухари	8	8				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	6,78	8,1	34,84	144
			сливочное масло	8	8				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка	50	50	0,1	0	15,2	61
			сахар	14	14				
			лимон	8	7				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
105	с маслом	10	сливочное масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26,3</b>	<b>26,05</b>	<b>63,23</b>	<b>693,3</b>
<b>ОБЕД</b>									
25	Салат из овощей	80	морковь	16	13	1,1	6,1	3,7	65
			помидоры свежие	23,5	20				
			огурцы свежие	29,4	28				
			капуста белокачан.	19	15,2				

			растительное масло	5	5				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми с птицей	20	морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			или конс.горошек	38,5	25				
			лук	12	10				
			сливочное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	32	20				
398	Печень тушенная в соусе	80	печень( мясо)	99(85,4)	57(71)	18	13,8	4,3	166
			растительное масло	7,2	7,2				
	перевод на мясо		СОУС:		50				
			мука	1	1				
			сливочное масло	1	1				
			сметана	20	20				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	56	56	10,26	9,4	44,46	226
			сливочное масло	5,5	5,5				
			вода	85	85				
511	Компот свежих ягод	200	ягоды	32	30	0,3	0,1	17,2	71
			сахар	14	14				
			вода	160	160				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>38,81</b>	<b>40,76</b>	<b>96,07</b>	<b>809,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50				1,7	2,9	27,2	138
	Кисломолочный напиток	200				3,8	5	8	100
									238
<b>Всего в день:</b>						<b>65,11</b>	<b>66,81</b>	<b>159,3</b>	<b>1741,03</b>
<b>Вторая неделя</b>					<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>									
341	Пудинг творожный запеченный	150/50	творог	114	112,5	20,7	19,7	31,7	287
	соус		крупа манная	11	11				
			яйца	1/4 шт	10				
			сахар	11	11				
			изюм	15,4	15				
			масло сливочное	4,5	4,5				
			сухари	3,7	3,7				
			сметана	3,7	3,7				
			соус	50	50				
268	Каша молочная	150	молоко	75	75	6,4	11,4	35,7	271,2
			крупа	37,5	37,5				

			сливочное масло	5	5				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
496	Какао с молоком	200	какао	2,5	2,5	3,6	3,3	25	114
			молоко	100	100				
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	1,45	25,7	131
105	сыром	15	сыр	16	15	0,05	8,25	0,08	74,8
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>28,15</b>	<b>32,7</b>	<b>84,48</b>	<b>636,8</b>
<b>ОБЕД</b>									
75	Салат из свежих помидоров	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,16	0,83	72,4
			масло растительное	8	8				
128	Борщ с капустой и каргофелем	250	свекла	50	40	1,82	5	10,65	90,5
			капуста	25	20				
			картофель	27	20				
			морковь	13	10				
			лук	12	10				
			томат паста	8	8				
			растительное масло	4	4				
360	Мясо духовое	200	мясо	104	77	25,9	26,4	20,3	301
			сливочное масло	7	7				
			картофель	119	89				
			морковь	18	15				
			лук	26	21,5				
			томат паста	9	9				
			мука	3,5	1,8	1,8			
511	Компот из св. фруктов	200	св.фрукты	42,2	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	14	14				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>38,31</b>	<b>46,22</b>	<b>97,97</b>	<b>740,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50				4	2,08	21,85	122,5
	Кисломолочный напиток	200				3,8	5	8	100
									222,5
<b>Всего в день:</b>						<b>66,46</b>	<b>78,92</b>	<b>182,45</b>	<b>1599,86</b>
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
107	Овощи порционные	50	помидор свежий	54	50	0,55	0,1	1,19	12
390	"Ёжики" с соусом	100	мясо	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				

			масса готового риса		17,5				
			лук репчатый	24,5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус молочный		30				
415	Рис припущенный	150	крупа	45	45	4,14	7,25	38,8	221,7
			сливочное масло	6	6				
			вода	108	108				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	14	14				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
482	Яблоко печеное	100	яблоки	104	92	0,3	0,3	14,8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>21,03</b>	<b>24,2</b>	<b>101,83</b>	<b>647,3</b>
<b>ОБЕД</b>									
55	Салат из свеклы с сыром	80	свекла	115	84	2,8	12,1	7,1	98
			сыр	7,7	7				
			масло растительное	10	10				
153	Суп рыбный	250	консервы рыбные	48	48	9,23	7,22	16,05	106,3
			картофель	93,3	65				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			крупа рисовая	5	5				
			растительное масло	3,5	3,5				
395	Колбаса отварная	100	колбаса	103	100	10,4	20,9	0	230
195	Рагу овощное	150	картофель	109,8	72	4	10,7	17	150
			морковь	36	29				
			капуста белокачан.	64	50,4				
			лук репчатый	14	12				
			масло растительное	7	7				
442			СОУС СМЕТАННЫЙ		50				
			мука	1,2	1,2				
			сливочное масло	1,2	1,2				
			сметана	15	15				
509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0,3	0,2	25,1	103
	яблок с лимоном		сахар	15	15				
			лимон	16	16				
			вода	180	180				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3,64	0,38	23,61	94
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,85	6,08	19,48	86,66
<b>Всего на обед:</b>						<b>34,22</b>	<b>57,58</b>	<b>108,34</b>	<b>867,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									

	Творожник	50				5,1	9,3	21,2	146
	Сок фруктовый	200				1	0,2	0,2	92
									238
<b>Всего в день:</b>						55,25	81,78	210,17	1753,26
<b>Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа	56	56	10,26	9,4	44,46	226
			сливочное масло	5,5	5,5				
			вода	85	85				
379	Тефтели из говядины	100	мясо	67,2	49	10,3	10,7	8	136
			хлеб пшеничный	9	9				
			сливочное масло	2,1	2,1				
			вода	14	14				
			лук	27	23				
			масса пассированного лука		12,5				
			<b>Соус молочный</b>		30				
			молоко	23	23				
			вода	8	8				
			мука	1,2	1,2				
			сахар	0,3	0,3				
			масса полуфабриката		83				
			масса готовых тефтели		70				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	2,9	2,7	15,9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
100	сыром	15	сыр	16	15	2,65	2,61	0	52
<b>Всего на завтрак :</b>						29,91	25,81	92,96	610,5
<b>ОБЕД</b>									
4	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	капуста	106	84	1	10,1	9,6	95
			морковь	13	10				
			сахар	5	5				
			кислота лимонная	0,1	0,1				
146	Суп картофельный	250/12,5	картофель	66,7	50	8,2	6,8	8,77	101,1
172	с клецками и курицей		морковь	12,5	10				
			растительное масло	2,5	2,5				
			мука	7,5	7,5				
			яйцо	2,75	2,3				
			сливочное масло	0,9	0,9				
			куры I категории	20	12,5				
345	Котлета рыбная, соус	100/50	минтай	131	80	13,9	2,1	9,6	113
			хлеб	19	19				
			молоко или вода	14	14				

## Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

2020-2021 год

Наименование продукта	норма в дснь	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	отк в гр.	откл. факт в %
хлеб ржаной	48,0	480,0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	2,0	2,5
хлеб пшенич.	90,0	900,0	115	90	90	90	90	90	90	90	90	90	925	92,5	2,5	4,6
мука	10,5	105,0	41	31,5	36	27,2	46,5	24,3	28,4	34,6	26	28,7	324,2	32,4	21,9	1,6
крупа, бобовые	27,0	270,0	23	45	97	78	46	28		51	11	56	435	43,5	16,5	2,2
макаронные изд.	9,0	90,0				51	5		51			51	158	15,8	6,8	0,8
картофель	112,8	1128,0	100	181,5	43	203,2	60		133,9	140	137	106,5	1105,1	110,5	-2,3	5,5
овощи	208,0	2080,0	343,7	232,5	132,8	220,4	144	178	288,8	198,8	264,4	266,5	2269,9	227,0	19,0	11,3
фрукты	100,0	1000,0	104	136	30	30	134	144	40	40	144	144	946	94,6	-5,4	4,7
соки	140,0	1400,0	200			200		200			200		800	80,0	-60,0	4,0
сухофрукты	12,0	120,0	25				20			20		25	90	9,0	-3,0	0,5
мясо	48,0	480,0	92			49	99	40	183,7	107,7	44	49	664,4	66,4	18,4	3,3
куры Iкатег.	26,0	260,0		100	100	20	30	20	20			30	320	32,0	6,0	1,6
рыба- филе	38,0	380,0		131		121					48	131	431	43,1	5,1	2,2
колбасные изделия	10,0	100,0				100					100		200	20,0	10,0	1,0
молоко	150,0	1500,0	208		113	101	0	242	214	100	23	50	1051	105,1	-44,9	5,3
творог	30,0	300,0		25	114					114	16,5		269,5	27,0	-3,1	1,3
сыр	6,0	60,0		10		15	10		10			15	60	6,0	0,0	0,3
кислом. продукты	105,0	1050,0		200	203,7		200	25	25	200	15	200	1068,7	106,9	1,9	5,3
сливоч. масло	18,0	180,0	21,5	26,5	21,8	17,3	17,5	28,2	28,2	25	14,4	13,3	213,7	21,4	3,4	1,1
растит. масло	9,0	90,0	18,5	12	6	20,5	9	11,5	15	19	18,5	2,5	132,5	13,3	4,3	0,7
яйцо	28,0	280,0	41,6	6	10		5	40		50		2,8	155,4	15,5	-12,5	0,8
сахар	24,0	240,0	32,5	30	37,3	31	28	31,5	28	28	29,3	33,3	308,9	30,9	6,9	1,5
чай	0,24	2,4		0,35	0,35	0,35	0,35		0,35		0,35	0,35	2,45	0,2	0,0	0,0
какао	0,72	7,2	2,5					2,5		2,5			7,5	0,8	0,0	0,0
Соль	3,0	30,0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	7,0	4,0	0,4

### Химический состав, пищевая и энергическая ценность блюд за 10 дней

День	Завтрак 25%				Обед 35%				Полдник 15%				Итого в день 70%			
	б	ж	у	кк	б	ж	у	кк	б	ж	у	кк	б	ж	у	кк
Норма по СанПин				587,5				822,5				235				1645
1	20,72	17,41	73,04	667	59,47	46,27	132,48	795,3	2,7	3,1	27,4	230	82,89	66,78	232,9	1692,3
2	28,83	23,49	94,2	683,1	27,74	39,11	85,01	735,5	8,8	16	42,9	258	65,37	78,6	222,1	1676,5
3	32,85	28,31	98,6	681	38,82	44,81	151,07	902,6	7,8	7,08	29,8	202	79,49	80,2	279,47	1785,6
4	25,03	23,11	83,3	564,5	37,48	42,67	107,18	808,86	2,7	3,1	27,4	230	65,21	68,88	217,8	1603,3
5	26,15	21,91	104,85	621,8	46,84	29,31	134,41	848,26	7,7	5,8	28,55	198	80,7	57,02	267,8	1668
6	19,7	24,1	101,6	683,7	25,47	40,53	118,15	815,56	4,8	3,1	26,7	223	49,9	67,7	246,8	1722,2
7	26,3	26,05	63,23	693,3	38,81	40,76	96,07	809,73	5,4	7,9	35,2	238	70,5	74,71	194,5	1741
8	28,15	32,7	84,48	636,8	37,51	44,26	106,4	740,56	7,8	7,08	29,86	222,5	73,4	84,04	220,74	1599
9	21,03	24,2	101,83	647,3	34,22	57,58	108,34	867,96	6,1	9,5	21,4	238	61,3	91,3	180,81	1753,26
10	29,91	25,81	92,96	610,05	35,94	35,4	149,74	915,36	5,5	7,9	35,2	238	71,35	69,11	277,9	1763,4
средний показатель				638				826,5				227,5	70,01	73,8	234,08	1692

РАСПРЕДЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ КАЛЛОРИЙНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Наименование	%	Каллорийность
		с 7 лет до 11 лет
ЗАВТРАК	25%	587,5
ОБЕД	35%	822,5
ПОЛДНИК	10%	235
ИТОГО		1645

100%

2350