

СОГЛАСОВАНО:

Заказчик:

МБОУ "СОШ №31 им. Жданова

Директор: Селезнев А.Н.



(подпись)

М.П.

" 04 " 09 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнитель:

ООО "Школьное питание"
Директор: Фарвазтденова М.И.



(подпись)

М.П.

" 01 " сентября 2022г.

Примерное двадцатидневное перспективное меню
осень, зима, весна
2022-2023 г.
возраст 7-11лет

Меню приготавливаемых блюд, 2022 – 2023 учебный год

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	18	81	582	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		950	27	30	113	810	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка молочная	80	6,5	8	45	265	пром
Итого за полдник		380	12,5	13	57	402	
Итого за день		1 884	60,5	61	251	1794	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22,5	23	82,25	616	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	125	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	39	28	114	916	
Полдник	йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Язычки слоеные	50	6	9	22	194	пром
Итого за полдник		350	13	14	60	413	
Итого за день		1 830	74,5	65	256,25	1945	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыбы)	100	7	13	30	198	121,02
	Картофельное пюре	190	4	6	26	150	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	23	97	582	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	122	534,02
	Гуляш мясной	100	12	19	5	285	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	25,4
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	30	115	897	
Полдник	ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Мандарин свежий	100	1		11	46	пром
	Ватрушка с джемом	50	7	8	37	250	пром
Итого за полдник		350	14	13	56	404	
Итого за день		1 830	59	66	268	1883	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	487	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	23	23	126	850	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	10	105	527,01
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	25	27	127	897	
Полдник	снежок	200	5	5	22	158	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка веснушка	80	10	11	24,25	210	пром
Итого за полдник		380	16	16	57,25	414	
Итого за день		1 870	64	66	310,25	2161	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32 02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268 02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350 14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	22	85	561	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		940	23	29	113	769	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пряник покупной	80	6	8	45	270	пром
Итого за полдник		380	12	13	57	407	
Итого за день		1 954	57	64	255	1737	

(лист 6)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	25	97	674	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	35	33	108	856	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка ежик	80	8,5	10	42,25	280	пром
Итого за полдник		380	14,5	15	54,25	417	
Итого за день		1 856	72,5	73	259,25	1947	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50,			1	7	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	648
	Чай Братский	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	23	77	665	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	15	174	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		976	23	35	133	975	
Полдник	снежок	200	5	5	22	158	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Пряник покупной	80	7	8	26	202	пром
Итого за полдник		380	13	13	60	407	
Итого за день		1880	56	71	270	2047	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	230	12,5	8	28,25	277	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21,5	19	71,25	588	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зелено	100	1	5	3	53	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	121	510,03
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	24	21	127	830	
Полдник	йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	55	ппром
	Булочка ванильная	80	7	9	22	195	281
Итого за полдник		380	14	14	59	413	
Итого за день		1 890	59,5	54	257,25	1831	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	275	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	25	26	120	715	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	926	28	30	113	792	
Полдник	ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пирожок с джемом	70	7	9	42	262	740,01
Итого за полдник		370	13	14	57	400	
Итого за день		1 846	66	70	290	1907	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	Итого за завтрак	554	21	20	87	624	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	11	97	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	10	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		976	27	21	120	761	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	71	пром
	Кекс покупной	75	6	8	40	249	пром
Итого за полдник		375	13	13	57	403	
Итого за день		1905	61	54	264	1788	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	235	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	20	13	100	609	
Обед	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Щи по-уральски со сметаной	250	2	7	10	108	748,01
	Биточки мясные	100	17	11	24	303	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	32	34	114	928	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка молочная	80	6,5	8	45	265	667
Итого за полдник		380	12,5	13	57	402	
Итого за день		1 870	64,5	60	271	1939	

(лист 12)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	3,5	3	15	200	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		570	18,5	21	84	697	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	29	29	133	852	
Полдник	йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Язычок слоеный	50	6	9	22	194	пром
Итого за полдник		350	13	14	60	413	
Итого за день		1 846	60,5	64	277	1962	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	268	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	22	98	697	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	33	110	719	
Полдник	ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Ватрушка с джемом	50	7	8	37	250	213
Итого за полдник		350	14	13	56	404	
Итого за день		1 850	62	68	264	1820	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	230	12	9	32	239	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	21	95	639	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	20	106	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	30	29	122	732	
Полдник	снежок	200	5	5	22	158	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка веснушка	80	10	11	24,25	210	665
Итого за полдник		380	16	16	57,25	414	
Итого за день		1 860	66	66	274,25	1785	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ёжики кур с овощами	100	8	7	11,25	269	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	Итого за завтрак	554	19	18	75,25	661	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	15	172	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	926	31	33	122	946	
Полдник	молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			17	30	пром
	Пряник покупной	80	6	8	45	270	пром
Итого за полдник		380	12	13	57	407	
Итого за день		1860	62	64	254,25	2014	

(лист 16)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8	5	31	223	383
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	27	95	734	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6	9	23	188	268,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	926	29	32	119	914	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка ежик	80	8,5	10	42,25	280	205
Итого за полдник		380	14,5	15	54,25	417	
Итого за день		1 856	66,5	74	268,25	2065	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	392	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	24	85,25	628	
Обед	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	250	2	6	13	105	510,02
	Ежики кур	100	11	11	14	138	520
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	34	23	124	799	
Полдник	снежок	200	5	5	22	158	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Пряник шоколадный	80	7	8	26	202	пром
Итого за полдник		380	13	13	60	407	
Итого за день		1 860	67	60	269,25	1834	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	229	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	19	83	602	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компст из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	33	92	853	
Полдник	йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка ванильная	80	7	9	22	195	пром
Итого за полдник		380	14	14	59	413	
Итого за день		1 860	60	66	234	1868	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	242	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	22,5	19	96	578	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	101	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Итого за Обед	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
		926	25	25	130	752	
Полдник	ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пирожок с джемом	70	7	9	42	262	740,01
Итого за полдник		370	13	14	57	400	
Итого за день		1 846	60,5	58	283	1730	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	13	15	58	417	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	21	95	668	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	13	24	57	531	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной	36	2		12	61	пром
Итого за		926	26	30	134	952	
Полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Апельсин свежий	100	1		18	71	пром
	Кекс покупной	75	6	8	40	249	Пром
Итого за полдник		375	13	13	57	403	
Итого за день		1 855	61	64	286	2023	

Итого за период	37557	1260	1288	5360	38080	
Среднее значение за период		63	64,4	268	1904	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.
 Для 3-х разового питания (школы работающие в две смены) 2022-2023 учебный год

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Иод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 562	52	54,25	206,25	586	0,86	1,6	39	4,4	807	781	177	707	8	74	2	22
12 лет и старше	1 794	60,5	61	251	726	0,98	1,14	50	4,4	870	845	214	788	12	74	2,6	43
1 неделя вторник 7-11 лет	1 677,5	59,75	57,25	228,25	444	0,68	0,92	59	8,3	780	821	187	850	13	61	2,5	15
12 лет и старше	1 945	74,5	65	256,25	668	0,78	1,04	66	8,3	869	887	219	952	17	61	3	27
1 неделя среда 7-11 лет	1 694	52	60	241	499	0,98	0,92	39	6,9	825	767	175	789	11	77	1,4	26
12 лет и старше	1 883	59	66	268	735	0,98	0,94	40	6,9	975	826	216	836	17	77	2,2	33
1 неделя четверг 7-11 лет	1 766	54	52	264	460	0,88	1,1	49	6,4	795	816	159	861	7	67	2	15
12 лет и старше	2161	64	66	310,25	617	0,98	1,14	55	6,4	860	891	199	918	12	67	2,5	33
1 неделя пятница 7-11 лет	1 525	51,75	53	232	430	0,98	0,9	74	7,8	788	814	172	719	7	54	3,5	34
12 лет и старше	1737	57	64	255	675	1,08	1,24	85	7,8	875	858	212	773	12	54	4,6	53
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 658,5	61	57,25	241,25	485	1,2	0,94	34	7,4	660	784	166	776	8	64	2	20
12 лет и старше	1 947	72,5	73	259,25	675	1,18	1,04	39	7,4	696	815	209	831	12	64	2,6	34
2 неделя вторник 7-11 лет	1 769	49,75	64	234	575	1	0,9	54	8,3	810	723	179	785	9	71	2	15
12 лет и старше	2047	56	71	270	642	1,08	1,14	71	8,3	894	807	205	845	12	71	2	33
2 неделя среда 7-11 лет	1 543	50	47	219,25	430	1	0,7	69	4	750	750	182	751	9	86	2	15
12 лет и старше	1 831	59,5	54	257,25	666	1,18	1,14	81	4	814	809	232	787	12	86	2,5	38
2 неделя четверг 7-11 лет	1 619	55	53,25	252	590	0,6	0,9	34	8,6	857	733	194	728	7	64	2,4	25
12 лет и старше	1 907	66	70	290	621	0,78	1,04	41	8,6	891	788	230	813	10	64	3,1	47
2 неделя пятница 7-11 лет	1 635	53,75	55	226	460	0,8	1,4	29	4,6	748	787	157	817	10	66	1,8	34
12 лет и старше	1 788	61	54	264	625	0,98	1,24	34	4,6	827	846	211	875	14	66	2,4	42
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 767	55	54,25	229,25	554	0,8	0,9	59	7	665	812	152	764	8	79	2	20
12 лет и старше	1 939	64,5	60	271	600	0,88	1,14	69	7	760	865	209	828	12	79	2,5	34

3 неделя вторник	7-11 лет	1544,5	52,75	50,25	243,25	440	0,7	0,9	56	8,3	689	746	162	774	8	64	2,2	34
	12 лет и старше	1 962	60,5	64	277	583	0,88	1,14	61	8,3	749	876	189	809	14	64	2,8	48
3 неделя среда	7-11 лет	1 608	56	55	229	444	0,92	0,92	19	6,4	840	750	159	790	6	93	2	25
	12 лет и старше	1 820	62	68	264	605	1,08	1,09	26	6,4	840	821	190	823	12	93	2,6	37
3 неделя в четверг	7-11 лет	1 603	55	63	250	508	0,6	1,5	21	9,5	715	742	171	732	5	65	1,9	14
	12 лет и старше	1 785	66	66	274,25	628	0,78	1,19	24	9,5	812	835	210	789	10	65	2,8	27
3 неделя пятница	7-11 лет	1 702	50,75	54	220	545	0,75	0,75	69	5,3	840	767	174	810	12	81	2,1	15
	12 лет и старше	2014	62	64	254,25	599	0,88	0,83	76	5,3	924	818	195	855	14	81	2,6	27
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 802,5	55,75	63,25	239,25	510	0,65	0,65	15	7,4	688	812	172	799	12	64	1,8	24
	12 лет и старше	2065	66,5	74	268,25	603	0,78	1,14	19	7,4	796	927	205	869	14	64	2,5	37
4 неделя вторник	7-11 лет	1 621	59	56	232	460	0,98	0,98	49	6,1	730	757	174	798	11	73	2	25
	12 лет и старше	1 834	67	60	269,25	585	0,98	1,15	54	6,1	786	876	210	866	14	73	2,6	37
4 неделя среда	7-11 лет	1 669	53	55	221,25	430	0,88	0,88	24	6,4	660	707	184	772	7	57	1,9	18
	12 лет и старше	1 868	60	66	234	575	0,98	1,24	31	6,4	699	840	204	869	13	57	3,1	26
4 неделя четверг	7-11 лет	1 497	50	47,25	235	440	0,66	0,66	19	8	885	768	200	685	4	76	2,4	15
	12 лет и старше	1 730	60,5	58	283	585	0,78	1,14	22	8	947	829	219	863	13	76	3,4	19
4 неделя пятница	7-11 лет	1 635	51,75	55	245	510	0,86	1,18	29	8,9	868	763	204	693	6	64	2,1	9
	12 лет и старше	2 023	61	64	286	587	0,98	1,24	36	8,9	916	811	222	811	6	64	3,6	25
Среднее фактическое		1 904	63	64,4	268	630	0,98	1,12	49	7	840	840	210	840	12,6	70	2,8	35
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 645	53,9	55,3	234,4	490	0,84	0,98	42	7	770	770	175	770	8,4	70	2,1	21
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%

Se и йод переведены в МКГ