

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
Санитарного врача
по Красноярскому краю

М. Р. Аккерт

« 06 » 20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»

И. Н. Зенич

« 06 » 20 19 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11,12-18 ЛЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «лицей №2»

И. В. Сосновская

« 06 » 20 19 г.





ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю

ОЦЕНКА

на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам проектов «Примерных циклических меню» для организации питания учащихся МБОУ «Лицей № 10», МБОУ «СШ № 3», МБОУ «СШ № 21», МБОУ «СШ № 73», МБОУ «СШ № 36», МБОУ «СШ № 39», МБОУ «СШ № 72», МБОУ «СШ № 82», МБОУ «СШ № 99», МБОУ «СШ № 84», МБОУ «СШ № 133», МБОУ «СШ № 12», МБОУ «СШ № 19», МАОУ «СШ № 32», МБОУ «СШ № 86», МБОУ «Лицей № 8», МАОУ «Лицей № 7», МБОУ «Прогимназия № 131», МБОУ «Гимназия № 9», МБОУ «Гимназия № 8», МБОУ «Лицей № 28» возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет.

«05» ноября 2015 г.

№ 43

г. Красноярск

Оценка на соответствие государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам проектов «Примерных циклических меню (далее - проекты меню) для организации питания учащихся МБОУ «Лицей № 10», МБОУ «СШ № 3», МБОУ «СШ № 21», МБОУ «СШ № 73», МБОУ «СШ № 36», МБОУ «СШ № 39», МБОУ «СШ № 72», МБОУ «СШ № 82», МБОУ «СШ № 99», МБОУ «СШ № 84», МБОУ «СШ № 133», МБОУ «СШ № 12», МБОУ «СШ № 19», МАОУ «СШ № 32», МБОУ «СШ № 86», МБОУ «Лицей № 8», МАОУ «Лицей № 7», МБОУ «Прогимназия № 131», МБОУ «Гимназия № 9», МБОУ «Гимназия № 8», МБОУ «Лицей № 28» возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет, проводилась главным специалистом-экспертом отдела надзора за условиями воспитания, обучения и питания населения Шарাপовой Мариной Геннадьевной на основании заявления директора ООО «Кулинар» Зенич Г.Н.

Оценка на соответствие требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов проводилась по следующим направлениям:

1. Оценка на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам режима питания, массы порций готовых блюд, процентное отношение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи.

2. Оценка на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам набора основных пищевых продуктов, набора блюд по каждому приему пищи.

3. Оценка на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам калорийности каждого приема пищи в течение дня, суточных рационов по содержанию основных веществ, витаминов, микроэлементов.

4. Оценка на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам условий соблюдения технологических процессов, применяемых для приготовления блюд, обеспечивающих безопасность готовой продукции для детей.

В ходе оценки на соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам использовались следующие нормативные документы:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08).

2. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» с изменением № 2 (далее – СП 2.3.6.1079-01).

3. Химический состав пищевых продуктов: Справочник /Под ред. Членкорр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна, 2002 г.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 г.

5. СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» (далее – СанПиН 2.3.2.1940-05).

6. Методические рекомендации «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г. (далее – МР 2.3.1.2432-08).

В ходе оценки рассмотрены следующие документы:

1. Проекты меню (7-11 лет), (от 12 до 18 лет).

2. Технологические карты готовых блюд, указанных в проекте меню.

В процессе оценки установлено:

Представленные проекты меню предназначены для организации питания учащихся МБОУ «Лицей № 10», МБОУ «СШ № 3», МБОУ «СШ № 21», МБОУ «СШ № 73», МБОУ «СШ № 36», МБОУ «СШ № 39», МБОУ «СШ № 72», МБОУ «СШ № 82», МБОУ «СШ № 99», МБОУ «СШ № 84», МБОУ «СШ № 133», МБОУ «СШ № 12», МБОУ «СШ № 19», МАОУ «СШ № 32», МБОУ «СШ № 86», МБОУ «Лицей № 8», МАОУ «Лицей № 7», МБОУ «Прогимназия № 131», МБОУ «Гимназия № 9», МБОУ «Гимназия № 8», МБОУ «Лицей № 28». Примерные меню фактически дифференцированы по

двум возрастным группам обучающихся от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет, что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

1. Санитарно-эпидемиологическая оценка режима питания и массы порций готовых блюд.

В представленных проектах меню для общеобразовательных организаций предусматривается 4-кратный приём пищи для детей от 7-11 и 12-18 лет: горячее питание (завтрак, обед для детей 7-11 лет; завтрак, обед, полдник для детей, посещающих группу продленного дня; для детей от 12 до 18 лет 2-х или 3-х разовое питание), что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Рекомендуемая масса порций для детей представлена с учетом возраста детей, что соответствует гигиеническим требованиям, установленным для питания детей в зависимости от возрастной категории, п. 6.9, приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08. Для детей в возрасте от 7 до 11 лет объем порций составляет: первых блюд 250 граммов при рекомендуемой массе 200-250 граммов; вторых мясных и рыбных блюд 80 – 120 граммов при рекомендуемой массе 80-120 граммов; салатов 80-100 граммов при рекомендуемой массе 60-100 граммов; каш, овощных, мясных блюд 150-200 граммов при рекомендуемой массе 150-200 граммов; гарниров 150-200 граммов при рекомендуемой массе 150-200 граммов; напитков 200 мл при рекомендуемой массе 200 мл; фруктов 185 граммов, при рекомендуемой массе 100 граммов, что не противоречит требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для детей в возрасте от 12 до 18 лет объем порций составляет: первых блюд 300 граммов, при рекомендуемой массе 300 – 350 граммов; вторых мясных и рыбных блюд 100-120 граммов, при рекомендуемой массе 100-120 граммов; салатов 100-150 граммов, при рекомендуемой массе 100-150 граммов; каш, овощных блюд 180-250 граммов, при рекомендуемой массе 200-250 граммов; гарниров 200 граммов, при рекомендуемой массе 180-200 граммов; напитков 200 мл, при рекомендуемой массе 200 мл; фруктов 185 граммов, при рекомендуемой массе 100 граммов, что не противоречит требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Таким образом, масса порций всех блюд не противоречит требованиям п. 6.9, приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

2. Санитарно-эпидемиологическая оценка набора основных пищевых продуктов, набора блюд по каждому приему пищи.

В продуктовом наборе присутствуют необходимые группы продуктов питания в соответствии с нормами питания обучающихся в образовательном учреждении: мясо говядины, мясо птицы, рыба, хлеб, картофель, овощи, фрукты, соки, молоко, сметана, творог, яйцо. На завтрак проектом меню предусмотрены каши из крупяных изделий, сыр, творог, масло; на обед в обяза-

тельном порядке включены закусочные блюда (салаты, закуска), первые и вторые блюда, гарниры, напитки; в полдник включены кисломолочные продукты, соки, булочные изделия; ужин состоит из основного второго блюда (мясо, рыба или птица), закуски, напитка, что соответствует требованиям п. п. 6.18, 6.19, 6.20, 6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В меню на обед предусмотрено сладкое блюдо, что соответствует требованиям п. 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

При подсчете рекомендуемых норм основных продуктов питания в суточном рационе на одного ребенка в день от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет отмечается соответствие среднесуточных норм всех основных продуктов питания в суточном рационе на одного обучающегося, что соответствует требованиям п. 6.30. (приложение 8, табл. 1) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представлена информация о проведении витаминизации третьих блюд с применением премиксов и об использовании йодированной поваренной соли для приготовления кулинарных блюд, что соответствует требованиям п. 9.3, 9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Таким образом, в представленном проекте 10-дневного меню отмечается соответствие рекомендуемым среднесуточным нормам возрастных групп учащихся возраста от 7-11 лет и от 12 до 18 лет.

3. Оценка соответствия энергетической ценности и химического состава рационов питания обучающихся.

Средняя энергетическая ценность суточного рациона питания обучающихся 7- 11 лет составляет 2353,21 ккал при норме 2350 ккал, что соответствует требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08.

Средняя энергетическая ценность суточного рациона питания обучающихся от 12 до 18 лет составляет 2735,09 ккал при норме 2713 ккал, что соответствует требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08.

Содержание основных веществ (белков, жиров, углеводов) в суточном рационе учащихся обеих возрастных групп (7-11 лет и 12-18 лет) соответствует требованиям п. 6.9 (приложение 4 таблица 1) СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08, у группы детей 7-11 лет, белков содержится 79,03 г, при норме 77 г; жиров – 80,18г, при норме – 79 г; углеводов – 342,50 г, при норме – 335 г. У группы детей 12-18 лет количество белков в рационе составляет 93,79 г, при норме 90 г; жиров – 94,55 г, при норме – 92 г; углеводов – 404,22 г, при норме – 383 г.

Соотношение Б:Ж:У составляет у обучающихся, возраста 7-11 лет и 12-18 лет составляет 1:1:4, что не противоречит требованиям п. 6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08 -- 1:1:4.

Нормы физиологических потребностей обучающихся для обеих возрастных групп в минеральных веществах (кальций, фосфор, магний, железо, цинк) и витаминах (С, А, Е, витамины группы В) в проектах 10-дневных меню рассчитаны на каждый день, суточная потребность отвечает гигиеническим нормативам.

Соотношение Са : Р для обучающихся 7-11 лет составляет 1:1,5, что соответствует норме; и от 12 до 18 лет 1:1,5 соответствует требованиям п. 6.15. СанПиН 2.4.5.2409-08.

4. Санитарно-эпидемиологическая оценка условий соблюдения технологических процессов, применяемых для приготовления блюд, обеспечивающих безопасность готовой продукции обучающихся.

В меню отсутствуют блюда, содержащие консерванты, красители, синтетические ароматизаторы.

Методы кулинарной обработки, применяемые для приготовления блюд представлены в технологических картах.

Методы кулинарной обработки, применяемые для приготовления блюд щадящие, ограничивающие образование экстрактивных веществ: варка, тушение, запекание. Отсутствуют запрещенные в питании детей блюда во фритюре, ограничено количество жареных блюд, отсутствуют блюда, содержащие консерванты, красители, синтетические ароматизаторы. Не высока доля колбасных и консервированных изделий.

Таким образом, все применяемые технологические процессы для приготовления блюд в представленных проектах меню обеспечивают безопасность готовых блюд по микробиологическим показателям, что соответствует п. 6.11. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Выводы:

1. Объем порций для детей возрастных групп от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет соответствуют рекомендуемому объему порций, что соответствует требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409-08.

2. Среднесуточные нормы пищевых продуктов для детей возрастных групп от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет соответствуют рекомендуемым среднесуточным нормам пищевых продуктов, что соответствует требованиям п. 6.30 (приложение 8 табл. 1) СанПиН 2.4.5.2409-08.

3. Энергетическая ценность, химический состав суточного рациона питания, количество поступающих белков, жиров, углеводов, а также их соотношение соответствуют требованиям п. 6.9., 6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08.

4. Все применяемые технологические процессы для приготовления блюд в представленных проектах меню обеспечивают безопасность готовых блюд по микробиологическим показателям в соответствии требований п. 8.22 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Заключение: На основании результатов проведенной оценки установлено, что представленные проекты «Примерного циклического меню» ООО «Кулинар» для организации питания обучающихся МБОУ «Лицей № 10», МБОУ «СШ № 3», МБОУ «СШ № 21», МБОУ «СШ № 73», МБОУ «СШ № 36», МБОУ «СШ № 39», МБОУ «СШ № 72», МБОУ «СШ № 82», МБОУ

«СШ № 99», МБОУ «СШ № 84», МБОУ «СШ № 133», МБОУ «СШ № 12», МБОУ «СШ № 19», МАОУ «СШ № 32», МБОУ «СШ № 86», МБОУ «Лицей № 8», МАОУ «Лицей № 7», МБОУ «Прогимназия № 131», МБОУ «Гимназия № 9», МБОУ «Гимназия № 8», МБОУ «Лицей № 28» **соответствуют** требованиям государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и могут быть согласованы.

Исполнитель
Главный специалист-эксперт
отдела надзора за условиями воспитания,
обучения и питания населения
«25» ноября 2015 г



М.Г. Шаропова

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению во все возрастные периоды.

Основными задачами при организации питания детей и подростков в организованных коллективах являются: обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

В основу разработанного десятидневного (двухнедельного) циклического меню положены санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования - СанПиН 2.4.5.2409-08; СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания»; СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»; СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»; методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»; методические рекомендации № 0100/8606-07-34 от 24.08.2007г; «Рекомендуемый ассортимент основных продуктов для школьного питания»; Методические рекомендации по устранению дефицита микронутриентов в организованном школьном питании; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного.- М.: ДеЛи принт, 2007-628с.;

Химический состав российских продуктов: Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельмана.-М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

Настоящее меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню согласно СанПиНу 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»(приложение2)

Примерное меню разработано с учётом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12 и старше), п.б.6. СанПиН 2.4.5.2409-08

В меню включены все группы пищевых продуктов среднесуточного набора пищевых продуктов, в том числе используемые при приготовлении

блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений (таблица 1 приложение № 8 СанПиН 2.4.5.2409-08);

Для приготовления блюд и кулинарных изделий данного примерного меню использовались такие пищевые продукты, как: мясо в виде полуфабриката высокой степени готовности (котлеты, биточки, шницеля, бефстроганов, гуляш, жаркое по-домашнему)

Мясо птицы потрошёные, филе, голень, бёдрышки;

Рыба потрашёная, б/г, филе;

Яйцо диетическое; Овощи – очищенные, вакуумированные;

Молочные продукты: молоко пастеризованное, ультрапастеризованное жирностью 3.2 и 2.5 %; творог массовой долей жира до 9%;

Выпечные изделия: из дрожжевого, песочного теста.

Разнообразие рационов достигается путём использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки (варка, тушение, запекание, припускание), что возможно при использовании в каждом пищеблоке пароконвектоматов.

Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Необходимая калорийность каждого из приёмов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста, обеспечивается путём изменения массы порции (салатов, гарниров, вторых горячих блюд).

Настоящее меню рассчитано для детей, посещающих образовательное учреждение общего типа в возрасте 7-11 лет на 2-х кратном приёме пищи (завтрак-обед), для детей посещающих группу продлённого дня-3-х кратный приём пищи (завтрак, обед и полдник; для подростков с 12 и старше лет 2-х или 3-х разовое питание в зависимости от количества уроков (времени пребывания в школе), для детей обучающихся во вторую смену предусмотрен и ужин, так как родители просят обеспечить питанием детей вечером, в виду отсутствия возможности соблюдения временного перерыва в питании собственных детей. Для информации таким родителям будет доведено меню-паужина, так же включённое в полный суточный рацион для правильности и полноты расчётов. Составлено меню из рационов: завтрак, обед, полдник, ужин, паужин домашний.

Данным меню предусмотрена следующая калорийность каждого приёма пищи: завтрак-25%; обед-35%; полдник-15%; ужин -25% (в том числе второй ужин домашний).

Завтрак состоит из холодной закуски, горячего блюда, напитка. В качестве закуски используются порционные: сыр, масло сливочное, яйцо, бутерброды.

Завтрак обязательно содержит горячее блюдо: творожное, яичное, крупяное, молочно-крупяное. На завтрак используются горячие напитки: чай с сахаром, молоком, лимоном; какао с молоком, кофейный напиток.

Обед состоит из закуски, супа, второго горячего блюда и напитка. В обед в качестве супа предоставляются разнообразные 1-ые блюда, кроме острых и

пюре. В качестве вторых горячих блюд используются блюда припущенные, отварные(рыба, мясо), тушеные, запеченные, из рубленного мяса.

При приготовлении крупяных гарниров использовались разнообразные крупы: рисовая, гречневая, перловая, пшенная, которые являются важным источником многих пищевых ценных веществ.

При разработке примерного меню не допускалось применение одних и тех же блюд кулинарных изделий в один и тот же день (согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 п.6.13)

Полдник состоит из 2-х блюд: напитка и хлебобулочного или мучного изделия и фруктов.

Ужин состоит из закуска, второго горячего блюда, напитка или сока.

Кроме этого в меню предусмотрен паузин - информация о составе которого будет доведена до родителей, учащиеся которых будут получать ужин.

В качестве основного источника белка и жиров в составе рационов в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, сливочное масло, растительное масло.

В качестве источника углеводов используются свежие фрукты, крупы, макаронные изделия, хлебобулочные изделия, сладкие напитки и напитки.

При формировании рационов питания включались в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а так же зерновые продукты, выработанные на их основе.

В качестве естественного источника витамина В используется хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты, яйцо, кисломолочные продукты, крупы, бобовые.

В качестве естественного источника витамина С в рационах используются фрукты, овощи, напитки из ягод. Кроме этого холодные напитки витаминизируются медработником учреждения.

В качестве естественного источника витамина А используется яйцо, рыба, сыры, молоко, сливочное масло. В качестве естественного источника витамина А –β каротина использовалась морковь.

Естественного источника витамина Е является растительное масло, крупы и крупяные изделия.

В качестве естественного источника витамина Д в питании детей и подростков достаточно используется молоко, яйца, сливочное масло, морская рыба.

В целях профилактики йододефицитных состояний детей используется йодированная соль.

В целях профилактики гиповитаминозных состояний проводится искусственная витаминизация аскорбиновой кислотой.

Соотношение витаминов в напитках строго соответствует физиологическим потребностям с учётом особенностей структуры питания и обеспеченности витаминами детского населения России.

На каждое блюдо и изделие разработана технологическая карта, в которой указывается номер рецептуры и наименование рецептурного блюда по справочнику; технология приготовления; химический состав: белки, жиры, углеводы и пищевая ценность; витамины и микроэлементы блюда (изделия), согласно приложения 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Настоящее меню при условии его согласования с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю будет использовано для организации питания учащихся в общеобразовательных школах обслуживаемых ООО «КУЛИНАР».

Типовое двухнедельное цикличное меню школьного питания для возрастной группы 7-11 лет

I неделя														
I 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	Mg	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 порциями	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
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	60,00	1,51	0,09	6,72	36,00	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	Колбасные изделия отварные	80,00	4,30	10,01	0,00	143,92	0,06	0,00	0,02	0,09	15,26	67,75	4,02	0,43
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
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			17,18	20,67	83,13	803,34	0,36	35,46	0,48	1,02	223,62	349,13	38,61	3,74
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
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
ужин (25% от суточной потребности)														
52	Огурец свежий	60,00	0,43	0,05	1,74	6,60	0,03	2,00	0,00	0,05	20,00	27,00	5,00	0,50
9	Курица, тушенная в сметанном соусе	120,00	7,52	8,32	3,77	114,90	0,03	0,68	0,02	1,67	26,78	124,50	1,38	0,83
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
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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	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 ужин			16,75	18,95	121,33	590,80	0,25	6,23	0,07	1,88	339,07	458,13	32,69	2,45
Всего за день			65,19	78,61	362,97	2368,79	1,08	50,95	0,88	5,88	1547,94	1842,10	377,35	12,49
Норма(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			-11,81	-0,39	27,97	18,79	-0,12	-9,05	0,18	-4,12	447,94	192,10	127,35	0,49
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			84,66	99,51	108,35	100,80	90,00	84,92	125,71	58,80	140,72	111,64	150,94	104,08
Отклонения в %			-15,34	-0,49	8,35	0,80	-10,00	-15,08	25,71	-41,20	40,72	11,64	50,94	4,08

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

2 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	Mg	Fe
11	Колбаса порционная п/к	20.00	2,25	8,42	0,00	79,37	0,06	0,00	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24
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
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
ГП	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			21,38	18,14	99,09	583,13	0,23	0,79	0,07	2,47	119,50	323,62	48,65	3,37
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 порусски	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
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	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 (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
70	Кекс 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
ужин (25% от суточной потребности)														
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
16	Каша перловая (рассыпчатая)	150.00	2,06	2,33	28,12	179,34	0,03	0,00	0,02	0,38	15,89	129,32	2,03	0,33
18	Чай с лимоном	200.00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
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
63	Кефир (порциями)	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
Итого ужин			10,74	9,77	71,77	559,48	0,18	3,21	0,04	1,58	292,60	441,60	22,86	2,10
Всего за день			74,00	78,18	340,95	2296,55	1,28	104,00	0,63	12,34	1043,39	1611,03	122,41	9,43
Норма(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			-3,00	-0,82	5,95	-53,45	0,08	44,00	-0,07	2,34	-56,61	-38,97	-127,59	-2,57
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			96,10	98,96	101,78	97,73	106,67	173,33	90,00	123,40	94,85	97,64	48,96	78,58
Отклонения в %			-3,90	-1,04	1,78	-2,27	6,67	73,33	-10,00	23,40	-5,15	-2,36	-51,04	-21,42

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.

3 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	Mg	Fe
19	Голубцы 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	0,90
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
21	Огурец соленый	25.00	1,28	3,27	6,31	48,13	0,02	1,13	0,03	0,13	13,27	11,23	3,18	0,19
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	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
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			13,54	10,62	86,06	599,89	0,29	15,59	0,08	2,59	108,51	275,73	15,89	3,11
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
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
24	Бефстроганов	80.00	3,10	4,04	3,10	152,46	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	1,13
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
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			15,52	13,78	97,25	815,82	0,33	32,81	0,14	3,86	160,46	327,69	19,81	4,37
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
ГП	Пряник	40.00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	0,20
ужин (25% от суточной потребности)														
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
26	Капуста тушенная	200.00	3,43	4,26	9,02	108,36	0,05	25,08	0,11	2,43	144,86	101,34	25,46	0,33
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
63	Йогурт (порциями)	200.00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
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 ужин			47,70	32,44	71,52	561,83	0,32	31,08	0,25	5,51	479,65	626,13	58,71	4,44
Всего за день			85,03	63,89	335,14	2382,54	1,08	91,51	0,51	12,06	1018,42	1495,35	299,11	12,12
Норма (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			8,03	-15,11	0,14	32,54	-0,12	31,51	-0,19	2,06	-81,58	-154,65	49,11	0,12
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			110,43	80,87	100,04	101,38	90,00	152,52	72,86	120,60	92,58	90,63	119,64	101,00
Отклонения в %			10,43	-19,13	0,04	1,38	-10,00	52,52	-27,14	20,60	-7,42	-9,37	19,64	1,00

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

0,0000 - 0,00

4 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	Mg	Fe
28	Омлет натуральный	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	Сыр порциями	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. порциями	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 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
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	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 (порциями)	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
ужин (25% от суточной потребности)														
32	Рыба, запеченная под молочным соусом	120.00	43,98	24,09	7,70	126,68	0,33	1,04	0,10	2,68	90,77	329,83	54,21	1,23
71	Картофель запеченный	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
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	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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200.00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	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 ужин			52,92	37,60	73,82	556,80	0,60	12,10	0,26	2,86	355,12	617,63	71,76	2,34
Всего за день			107,15	107,82	270,27	2345,42	1,34	23,77	0,98	10,04	1349,81	1937,70	196,85	16,10
Норма (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			30,15	28,82	-64,73	-4,58	0,14	-36,23	0,28	0,04	249,81	287,70	-53,15	4,10
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			139,16	136,48	80,68	99,81	111,67	39,62	140,00	100,40	122,71	117,44	78,74	134,17
Отклонения в %			39,16	36,48	-19,32	-0,19	11,67	-60,38	40,00	0,40	22,71	17,44	-21,26	34,17

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

5 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	Mg	Fe
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
11	Колбаса порционная п/к	20,00	2,25	8,42	0,00	79,37	0,06	0,00	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24
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
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			24,34	33,45	81,17	563,20	0,24	2,29	0,15	1,08	447,11	566,06	123,60	3,51
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	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	Биточки 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	Соус 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
ГП	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
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			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)														
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
70	Кекс 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			10,44	22,10	95,16	358,65	0,19	6,61	0,08	2,43	193,24	249,93	18,22	3,20
ужин (25% от суточной потребности)														
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
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	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
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
ГП	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 ужин			19,45	12,86	98,70	592,02	0,17	3,44	0,10	2,12	286,60	383,46	181,49	2,25
Всего за день			68,98	83,81	372,11	2295,85	1,00	42,73	0,59	9,93	1120,62	1562,99	348,21	13,29
Норма (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			-8,02	4,81	37,11	-54,15	-0,20	-17,27	-0,11	-0,07	20,62	-87,01	98,21	1,29
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,58	106,09	111,08	97,70	83,33	71,22	84,29	99,30	101,87	94,73	139,28	110,75
Отклонения в %			-10,42	6,09	11,08	-2,30	-16,67	-28,78	-15,71	-0,70	1,87	-5,27	39,28	10,75

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

2 неделя														
6 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	Mg	Fe
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
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
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			13,74	5,93	53,51	581,40	0,26	1,39	0,16	0,73	59,79	271,55	13,85	3,57
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	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
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
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	2,00	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	5,09
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (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	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			10,94	21,03	92,64	404,60	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55
ужин (25% от суточной потребности)														
42	Рыба отварная	120.00	27,45	17,98	0,11	177,91	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77
41	Рагу овощное	200.00	1,52	4,60	4,74	143,05	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66
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
63	Йогурт (порциями)	200.00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
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 ужин			37,33	27,42	56,45	556,56	0,47	12,92	0,43	3,27	354,89	551,91	59,26	4,19
Всего за день			108,00	86,57	311,07	2356,91	1,31	64,92	1,04	9,75	849,18	1589,13	145,52	13,40
Норма(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			31,00	7,57	-23,93	6,91	0,11	4,92	0,34	-0,25	-250,82	-60,87	-104,48	1,40
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			140,26	109,58	92,86	100,29	109,17	108,20	148,57	97,50	77,20	96,31	58,21	111,67
Отклонения в %			40,26	9,58	-7,14	0,29	9,17	8,20	48,57	-2,50	-22,80	-3,69	-41,79	11,67

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

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	Mg	Fe
43	Тефтели (2 вариант)	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 (порциями)	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	Огурец соленый	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	Кекс 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
ужин (25% 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
46	Картофельная запеканка с мясом	230.00	8,10	6,91	2,90	183,01	0,12	2,09	0,12	1,86	19,11	141,80	5,32	1,99
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	0,46
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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200.00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Итого ужин			18,26	15,50	100,86	609,69	0,37	7,70	0,19	3,24	352,75	482,18	35,12	4,40
Всего за день			62,00	74,01	373,00	2384,72	1,34	125,49	0,82	10,61	1122,74	1560,94	297,51	11,60
Норма(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			-15,00	-4,99	38,00	34,72	0,14	65,49	0,12	0,61	22,74	-89,06	47,51	-0,40
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			80,52	93,68	111,34	101,48	111,67	209,15	117,14	106,10	102,07	94,60	119,00	96,67
Отклонения в %			-19,48	-6,32	11,34	1,48	11,67	109,15	17,14	6,10	2,07	-5,40	19,00	-3,33

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.

8 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	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	Яйцо 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	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
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	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			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	Тефтели рыбные	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
полдник (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 полдник			13,88	20,58	83,58	336,25	0,22	6,34	0,18	2,37	179,02	287,08	23,58	4,87
ужин (25% от суточной потребности)														
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	80,00	10,45	4,98	4,75	135,42	0,04	0,34	0,03	0,24	30,98	108,04	7,90	1,22
16	Каша перловая (рассыпчатая)	150,00	2,06	2,33	28,12	179,34	0,03	0,00	0,02	0,38	15,89	129,32	2,03	0,33
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
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
63	Кефир (порциями)	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
Итого ужин			20,11	12,45	80,49	603,52	0,21	3,47	0,07	1,35	310,34	501,77	28,24	3,20
Всего за день			82,12	74,81	348,78	2327,85	1,24	34,33	0,72	11,17	1105,54	1816,17	296,73	16,43
Норма(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			5,12	-4,19	13,78	-22,15	0,04	-25,67	0,02	1,17	5,54	166,17	46,73	4,43
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			106,65	94,70	104,11	99,06	103,33	57,22	102,86	111,70	100,50	110,07	118,69	136,92
Отклонения в %			6,65	-5,30	4,11	-0,94	3,33	-42,78	2,86	11,70	0,50	10,07	18,69	36,92

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.

9 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	Mg	Fe
54	Сосиска 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 (порциями)	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	Каша 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
ужин (25% от суточной потребности)														
56	Плов с птицей	230,00	10,76	8,38	29,69	306,64	0,04	1,02	0,04	0,33	24,50	112,67	4,44	0,57
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	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
63	Ряженка (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
Итого ужин			17,66	18,58	79,64	544,64	0,15	3,57	0,10	0,84	320,17	346,34	25,11	1,57
Всего за день			55,94	52,30	353,94	2260,29	1,14	44,83	0,29	6,50	629,52	1271,13	220,83	13,41
Норма(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			-21,06	-26,70	18,94	-89,71	-0,06	-15,17	-0,41	-3,50	-470,48	-378,87	-29,17	1,41
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			72,65	66,20	105,65	96,18	95,00	74,72	41,43	65,00	57,23	77,04	88,33	111,75
Отклонения в %			-27,35	-33,80	5,65	-3,82	-5,00	-25,28	-58,57	-35,00	-42,77	-22,96	-11,67	11,75

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	Mg	Fe
57	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	250,30	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45
2	Сыр порциями	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. порциями	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
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	126,90	0,04	1,28	0,02	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	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	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
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	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	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	Кекс 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
ужин (25% от суточной потребности)														
24	Бефстроганов	80,00	3,10	4,04	3,10	152,46	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	1,13
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
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	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
ГП	Хлеб ржаной	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
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого ужин			13,89	15,73	95,39	626,14	0,27	1,61	0,05	2,31	299,31	431,76	31,83	4,96
Всего за день			79,14	96,83	350,47	2481,05	1,32	51,32	0,71	12,15	1493,79	1870,70	414,86	14,46
Норма(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			2,14	17,83	15,47	131,05	0,12	-8,68	0,01	2,15	393,79	220,70	164,86	2,46
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			102,78	122,57	104,62	105,58	110,00	85,53	101,43	121,50	135,80	113,38	165,94	120,50
Отклонения в %			2,78	22,57	4,62	5,58	10,00	-14,47	1,43	21,50	35,80	13,38	65,94	20,50

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.

Сводная таблица расчета пищевой ценности циклического двухнедельного меню для возрастной группы 7-11 лет

Средние показатели	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (завтрак+обед+полдник+ужин)	64,60	78,60	360,21	2352,19	1,08	50,95	0,88	5,88	1547,94	1842,10	377,35	12,49
День 2 (завтрак+обед+полдник+ужин)	74,00	78,18	340,95	2296,55	1,28	104,00	0,63	12,34	1043,39	1611,03	122,41	9,43
День 3 (завтрак+обед+полдник+ужин)	85,03	63,89	335,14	2382,54	1,08	91,51	0,51	12,06	1018,42	1495,35	299,11	12,12
День 4 (завтрак+обед+полдник+ужин)	107,78	107,86	273,07	2360,42	1,36	24,77	0,99	10,06	1355,31	1950,10	198,05	16,24
День 5 (завтрак+обед+полдник+ужин)	68,98	83,81	372,11	2295,85	1,00	42,73	0,59	9,93	1120,62	1562,99	348,21	13,29
День 6 (завтрак+обед+полдник+ужин)	107,37	86,53	308,27	2341,91	1,29	63,92	1,03	9,73	843,68	1576,73	144,32	13,26
День 7 (завтрак+обед+полдник+ужин)	62,00	74,01	373,00	2384,72	1,34	125,49	0,82	10,61	1122,74	1560,94	297,51	11,60
День 8 (завтрак+обед+полдник+ужин)	85,43	79,82	357,88	2376,60	1,27	34,37	0,77	11,60	1131,26	1871,29	297,82	16,71
День 9 (завтрак+обед+полдник+ужин)	55,94	52,30	353,94	2260,29	1,14	44,83	0,29	6,50	629,52	1271,13	220,83	13,41
День 10 (завтрак+обед+полдник+ужин)	79,14	96,83	350,47	2481,05	1,32	51,32	0,71	12,15	1493,79	1870,70	414,86	14,46
ИТОГО	790,27	801,83	3425,04	23532,12	12,16	633,89	7,22	100,86	11306,67	16612,36	2720,47	133,01
ИТОГО среднее значение	79,03	80,18	342,50	2353,21	1,22	63,39	0,72	10,09	1130,67	1661,24	272,05	13,30
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин) 100%	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	2,03	1,18	7,50	3,21	0,02	3,39	0,02	0,09	30,67	11,24	22,05	1,30
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)	102,63	101,50	102,24	100,14	101,33	105,65	103,14	100,86	102,79	100,68	108,82	110,84
Отклонения в %	2,63	1,50	2,24	0,14	1,33	5,65	3,14	0,86	2,79	0,68	8,82	10,84

Типовое двухнедельное циклическое меню школьного питания для возрастной группы 12-18 лет

I неделя														
I 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	Mg	Fe
1	Каша рисовая вязкая молочная	250,00	2,83	5,98	41,67	262,84	0,05	1,24	0,02	0,10	123,11	170,26	47,10	0,54
2	Сыр порциями	40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40
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
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			16,90	15,15	101,10	679,00	0,23	3,44	0,15	0,59	693,51	644,71	161,15	3,51
обед (35% от суточной потребности)														
4	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,26	0,07	5,60	30,00	0,04	2,00	0,02	0,03	11,00	24,80	2,40	0,28
7	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	0,30	83,60	68,38	9,12	1,11
8	Колбасные изделия отварные	100,00	5,37	12,51	0,00	179,90	0,08	0,00	0,02	0,11	19,08	84,69	5,02	0,91
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	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
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			20,78	24,51	106,47	964,00	0,47	42,88	0,55	2,12	256,87	422,37	46,33	5,20
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	100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
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			20,17	30,77	74,01	419,00	0,29	6,13	0,29	2,86	402,09	507,40	178,17	3,44
ужин (25% от суточной потребности)														
52	Огурец свежий	100,00	0,72	0,09	2,90	11,00	0,03	2,00	0,00	0,05	20,00	27,00	5,00	0,50
9	Курица, тушеная в сметанном соусе	120,00	7,52	8,32	3,77	114,90	0,03	0,68	0,02	1,67	26,78	124,50	1,38	0,83
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
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	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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед			19,95	21,50	148,11	679,00	0,31	6,23	0,08	2,29	353,33	528,36	38,35	3,78
Всего за день			77,80	91,93	429,69	2741,00	1,30	58,68	1,07	7,86	1705,80	2102,84	424,00	15,93
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-12,20	-0,07	46,69	28,00	-0,10	-11,32	0,17	-4,14	505,80	302,84	124,00	-1,07
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			86,44	99,92	112,19	101,03	92,86	83,83	118,89	65,50	142,15	116,82	141,33	93,71
Отклонения в %			-13,56	-0,08	12,19	1,03	-7,14	-16,17	18,89	-34,50	42,15	16,82	41,33	-6,29

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 норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 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	Mg	Fe
11	Колбаса порционная п/к	40,00	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
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	0,26
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			23,80	27,56	102,32	679,00	0,29	0,79	0,07	2,55	126,20	364,02	50,25	3,81
обед (35% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	6,19	8,83	77,60	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36
14	Суп картофельный с бобовыми	300,00	7,61	3,03	14,65	157,20	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08
15	Рыба, запеченная с картофелем порусски	280,00	23,94	17,36	2,44	353,60	0,25	6,66	0,20	3,18	60,94	248,25	22,83	1,65
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	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
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			41,16	27,82	119,12	950,00	0,84	15,63	0,53	7,54	228,08	563,69	67,13	5,27
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (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
70	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	4,28	167,18	253,91	8,65	1,16
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			17,28	37,07	82,48	405,00	0,22	90,87	0,16	4,69	478,08	469,46	25,70	1,70
ужин (25% от суточной потребности)														
17	Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
16	Каша перловая (рассыпчатая)	180,00	2,47	2,79	33,74	197,21	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
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
63	Кефир (порциями)	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
Итого обед			15,79	12,50	103,73	709,69	0,24	3,23	0,04	1,85	310,76	514,10	30,20	3,54
Всего за день			98,03	104,95	407,65	2743,69	1,59	110,52	0,80	16,63	1143,12	1911,27	173,28	14,32
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			8,03	12,95	24,65	30,69	0,19	40,52	-0,10	4,63	-56,88	111,27	-126,72	-2,68
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			108,92	114,08	106,44	101,13	113,57	157,89	88,89	138,58	95,26	106,18	57,76	84,24
Отклонения в %			8,92	14,08	6,44	1,13	13,57	57,89	-11,11	38,58	-4,74	6,18	-42,24	-15,76

ГП -готовый продукт

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

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

3 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	Mg	Fe
19	Голубцы ленивые	100.00	5,98	4,61	5,56	130,48	0,04	14,73	0,01	1,21	34,26	80,02	4,32	1,13
20	Картофельное пюре	180.00	1,24	4,09	0,85	128,32	0,09	5,62	0,14	0,11	40,59	93,93	15,19	1,01
21	Огурец соленый	60.00	1,53	3,92	7,57	57,75	0,02	1,35	0,03	0,15	15,92	13,47	3,82	0,23
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	80.00	4,10	0,63	39,88	174,40	0,09	0,00	0,00	0,72	19,00	52,00	2,00	0,88
ГП	Хлеб ржаной	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 завтрак			15,43	14,13	95,85	679,00	0,36	21,70	0,18	3,20	140,77	365,82	39,93	6,37
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150.00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
23	Борщ с капустой и картофелем	300.00	5,34	7,47	5,76	202,24	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63
24	Бефстроганов	100.00	6,38	5,05	3,87	190,58	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41
25	Макаронные изделия отварные	180.00	1,50	2,96	21,63	193,48	0,02	0,00	0,02	0,39	5,63	24,04	1,61	0,51
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	70.00	3,34	0,55	35,02	152,60	0,06	0,00	0,00	0,61	17,00	45,50	2,00	0,77
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			21,03	16,77	115,20	985,00	0,41	45,08	0,28	5,39	199,77	402,52	45,67	6,73
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
ГП	Пряник	40.00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	0,20
ужин (25% от суточной потребности)														
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
26	Капуста тушеная	230.00	3,95	4,90	10,37	124,61	0,06	28,84	0,13	2,79	166,59	116,54	29,28	0,38
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
63	Йогурт (порциями)	200.00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
45	Булочка домашняя	100.00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
Итого обед			51,58	34,42	103,26	712,60	0,38	34,84	0,27	5,96	513,12	677,06	64,05	4,82
Всего за день			96,31	72,37	394,62	2781,60	1,29	113,65	0,77	14,65	1123,46	1711,20	354,35	18,12
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			6,31	-19,63	11,62	68,60	-0,11	43,65	-0,13	2,65	-76,54	-88,80	54,35	1,12
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			107,01	78,66	103,03	102,53	92,14	162,36	85,56	122,08	93,62	95,07	118,12	106,59
Отклонения в %			7,01	-21,34	3,03	2,53	-7,86	62,36	-14,44	22,08	-6,38	-4,93	18,12	6,59

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

4 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	Мг	Fe
28	Омлет натуральный	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	Сыр порциями	40.00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40
60	Масло слив. порциями	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
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			21,48	29,19	56,30	679,00	0,20	1,34	0,34	2,21	539,60	524,86	57,40	3,89
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатым	120.00	7,54	12,69	0,00	127,14	0,03	2,05	0,02	2,26	44,81	106,65	13,71	0,61
30	Суп с макаронными изделиями	300.00	1,42	3,07	9,18	101,00	0,01	1,11	0,08	0,18	13,65	25,65	3,62	0,40
31	Жаркое по-домашнему	280.00	12,16	7,35	0,51	407,76	0,17	0,48	0,23	0,40	36,88	206,29	24,17	3,30
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	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
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			29,11	24,35	102,89	997,50	0,41	5,64	0,33	4,24	170,34	497,79	58,30	6,49
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Кефир (порциями)	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	100.00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
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			20,17	29,99	71,28	419,00	0,26	5,73	0,25	2,80	403,74	487,20	26,67	4,75
ужин (25% от суточной потребности)														
32	Рыба, запеченная под молочным соусом	120.00	43,98	24,09	7,70	126,68	0,33	1,04	0,10	2,68	90,77	329,83	54,21	1,23
71	Картофель запеченный	180.00	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	0,22	0,22	17,22	81,96	10,26	1,14
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	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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200.00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15.00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед			55,98	40,46	93,22	661,00	0,69	17,60	0,34	3,28	371,99	691,49	80,27	3,89
Всего за день			126,74	123,99	323,69	2756,50	1,56	30,31	1,26	12,53	1485,67	2201,34	222,64	19,02
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			36,74	31,99	-59,31	43,50	0,16	-39,69	0,36	0,53	285,67	401,34	-77,36	2,02
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			140,82	134,77	84,51	101,60	111,43	43,30	140,00	104,42	123,81	122,30	74,21	111,88
Отклонения в %			40,82	34,77	-15,49	1,60	11,43	-56,70	40,00	4,42	23,81	22,30	-25,79	11,88

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

5 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	Mg	Fe
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	60,00	1,51	11,72	22,99	109,30	0,03	0,00	0,06	0,48	15,60	33,75	3,30	0,53
11	Колбаса порционная п/к	40,00	4,50	16,83	0,00	158,74	0,12	0,00	0,00	0,16	13,40	80,80	3,00	0,68
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
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	1,26
Итого завтрак			27,09	45,77	88,83	679,00	0,31	2,29	0,17	1,32	459,01	617,71	126,30	4,23
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	80,99	0,01	24,73	0,00	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	113,34	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32
17	Биточки из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
37	Картофель отварной	180,00	1,78	3,10	0,02	124,37	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07
38	Соус 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
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	2,00	0,52
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			19,36	19,19	120,95	935,34	0,50	36,46	0,46	6,13	230,15	443,07	49,03	6,13
полдник (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
70	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
62	Яблоко	100,00	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			12,90	27,44	107,02	394,25	0,21	6,67	0,10	2,89	226,68	300,71	19,35	3,41
ужин (25% от суточной потребности)														
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
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
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
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
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед			21,30	14,23	112,07	652,32	0,22	3,44	0,10	2,50	298,60	437,76	185,09	3,36
Всего за день			80,65	106,63	428,87	2660,91	1,24	48,86	0,83	12,84	1214,44	1799,25	379,77	17,13
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-9,35	14,63	45,87	-52,09	-0,16	-21,14	-0,07	0,84	14,44	-0,75	79,77	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,61	115,90	111,98	98,08	88,57	69,80	92,22	107,00	101,20	99,96	126,59	100,76
Отклонения в %			-10,39	15,90	11,98	-1,92	-11,43	-30,20	-7,78	7,00	1,20	-0,04	26,59	0,76

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

Зелен. 20/6

2 неделя														
бдень: 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	Mg	Fe
4	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,26	0,07	5,60	30,00	0,04	2,00	0,02	0,03	11,00	24,80	2,40	0,28
31	Жаркое по-домашнему	280,00	12,16	7,35	0,51	407,76	0,17	0,48	0,23	0,40	36,88	206,29	24,17	3,30
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	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			17,28	8,20	50,80	639,21	0,27	0,48	0,23	0,78	60,88	295,99	28,97	4,72
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
7	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	0,30	83,60	68,38	9,12	1,11
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	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
39	Напиток витаминный	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
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	2,00	0,52
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			49,50	35,17	131,76	927,45	0,48	55,48	0,41	5,65	192,24	603,11	43,78	7,72
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (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	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			10,94	21,03	92,64	404,60	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55
ужин (25% от суточной потребности)														
42	Рыба отварная	120,00	27,45	17,98	0,11	177,91	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77
41	Рагу овощное	200,00	1,52	4,60	4,74	143,05	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66
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	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
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого ужин			40,13	27,82	80,75	665,56	0,51	12,92	0,43	3,27	364,89	581,41	60,26	4,45
Всего за день			117,85	92,22	355,95	2636,82	1,46	79,91	1,18	10,59	895,46	1736,70	178,35	17,44
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			27,85	0,22	-27,05	-76,18	0,06	9,91	0,28	-1,41	-304,54	-63,30	-121,65	0,44
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			130,94	100,24	92,94	97,19	104,29	114,16	131,11	88,25	74,62	96,48	59,45	102,59
Отклонения в %			30,94	0,24	-7,06	-2,81	4,29	14,16	31,11	-11,75	-25,38	-3,52	-40,55	2,59

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

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	Mg	Fe
43	Тефтели (2 вариант)	100,00	6,25	15,71	16,97	218,27	0,06	1,65	0,04	2,00	18,33	95,08	2,70	1,45
25	Макаронные изделия отварные	180,00	1,50	2,96	21,63	193,48	0,02	0,00	0,02	0,39	5,63	24,04	1,61	0,51
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	0,26
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			16,02	22,87	103,96	668,00	0,20	2,36	0,07	2,77	119,96	277,82	42,11	3,39
обед (35% от суточной потребности)														
68	Огурец соленый	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	300,00	7,61	3,03	14,65	157,20	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08
17	Шницель из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
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	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
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
Итого обед			25,15	18,08	144,48	1004,07	0,75	25,87	0,48	4,87	243,11	501,47	64,36	6,18
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	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
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			15,88	32,07	84,66	409,00	0,25	91,90	0,14	2,62	485,08	515,46	185,70	1,75
ужин (25% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	6,19	8,83	77,60	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36
46	Картофельная запеканка с мясом	280,00	12,30	10,85	3,53	222,80	0,15	2,54	0,14	2,26	23,27	172,63	17,80	2,79
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	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
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Итого обед			23,82	20,88	115,41	712,00	0,47	8,67	0,28	4,91	374,07	551,43	49,60	5,96
Всего за день			80,87	93,90	448,51	2793,07	1,67	128,80	0,97	15,17	1222,22	1846,18	341,77	17,28
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-9,13	1,90	65,51	80,07	0,27	58,80	0,07	3,17	22,22	46,18	41,77	0,28
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,86	102,07	117,10	102,95	119,29	184,00	107,78	126,42	101,85	102,57	113,92	101,65
Отклонения в %			-10,14	2,07	17,10	2,95	19,29	84,00	7,78	26,42	1,85	2,57	13,92	1,65

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.

8 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	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	Яйцо 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	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
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
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			16,29	16,73	93,22	679,00	0,25	2,10	0,19	0,73	417,22	565,29	214,13	4,12
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатым	120,00	7,54	12,69	0,00	127,14	0,03	2,05	0,02	2,26	44,81	106,65	13,71	0,61
23	Борщ с капустой и картофелем	300,00	5,34	7,47	5,76	202,24	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63
48	Тефтели рыбные	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	180,00	1,78	3,10	0,02	124,37	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07
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	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
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			39,24	32,69	122,83	950,00	0,67	26,23	0,46	8,19	250,98	592,36	61,01	6,12
полдник (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	100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
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			17,19	25,59	92,68	385,00	0,25	6,38	0,23	2,80	204,74	342,20	24,67	5,15
ужин (25% от суточной потребности)														
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	100,00	13,06	6,23	5,94	169,28	0,05	0,42	0,04	0,30	38,72	135,05	14,88	1,90
16	Каша перловая (рассыпчатая)	180,00	2,47	2,79	33,74	197,21	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
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
63	Кефир (порциями)	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
Итого обед			24,65	14,36	99,45	712,25	0,24	3,55	0,08	1,14	324,59	563,47	38,59	4,33
Всего за день			97,37	89,37	408,18	2726,25	1,41	38,26	0,96	12,86	1197,53	2063,32	338,40	19,72
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			7,37	-2,63	25,18	13,25	0,01	-31,74	0,06	0,86	-2,47	263,32	38,40	2,72
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			108,19	97,14	106,57	100,49	100,71	54,66	106,67	107,17	99,79	114,63	112,80	116,00
Отклонения в %			8,19	-2,86	6,57	0,49	0,71	-45,34	6,67	7,17	-0,21	14,63	12,80	16,00

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

9 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	Mg	Fe
54	Сосиска 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	180,00	1,24	4,09	0,85	128,32	0,09	5,62	0,14	0,11	40,59	93,93	15,19	1,01
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
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,62	0,79	49,60	218,00	0,11	0,00	0,00	1,00	23,00	65,00	2,00	1,10
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 (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			14,42	16,84	90,47	679,00	0,37	5,62	0,14	1,61	94,99	306,73	25,19	4,35
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
69	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300,00	4,10	4,69	4,91	122,18	0,13	7,64	0,18	1,69	66,98	142,82	20,38	1,51
17	Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
55	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	8,02	5,53	50,19	290,79	0,24	0,00	0,02	0,51	19,97	237,27	109,28	5,31
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	60,00	2,58	0,47	30,16	132,80	0,07	0,00	0,00	0,48	17,00	39,00	2,00	0,66
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	141,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12
Итого обед			23,63	16,23	160,40	1034,19	0,69	36,19	0,21	5,70	180,84	667,17	162,75	12,96
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	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
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			7,63	7,22	82,18	325,31	0,15	11,16	0,02	0,44	95,49	143,95	70,28	0,37
ужин (25% от суточной потребности)														
56	Глов с птицей	280,00	13,10	10,20	36,14	373,30	0,05	1,24	0,05	0,40	29,83	137,16	15,15	1,20
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	40,00	1,06	0,31	20,44	85,20	0,04	0,00	0,00	0,26	13,00	26,00	1,00	0,44
63	Ряженка (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
Итого обед			19,78	20,51	94,38	644,50	0,17	3,79	0,11	0,83	331,83	376,16	34,15	2,19
Всего за день			65,46	60,80	427,43	2683,00	1,38	56,76	0,48	8,58	703,15	1494,01	292,37	19,87
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-24,54	-31,20	44,43	-30,00	-0,02	-13,24	-0,42	-3,42	-496,85	-305,99	-7,63	2,87
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			72,73	66,09	111,60	98,89	98,57	81,09	53,33	71,50	58,60	83,00	97,46	116,88
Отклонения в %			-27,27	-33,91	11,60	-1,11	-1,43	-18,91	-46,67	-28,50	-41,40	-17,00	-2,54	16,88

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 водированной - 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	Мг	Fe
57	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	250,30	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45
2	Сыр порциями	40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40
60	Масло слив. порциями	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
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	126,90	0,04	1,28	0,02	0,00	123,00	120,00	59,00	0,10
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	20,00	1,14	0,23	9,50	27,80	0,04	0,00	0,00	0,10	10,00	31,60	3,40	0,78
Итого завтрак			14,66	21,35	107,39	679,00	0,33	2,82	0,20	0,28	638,75	599,72	168,58	3,01
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	80,99	0,01	24,73	0,00	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	113,34	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32
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	180,00	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	0,22	0,22	17,22	81,96	10,26	1,14
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	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
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			45,18	37,27	110,80	998,00	0,66	51,85	0,64	7,83	261,86	573,97	63,39	6,27
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	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
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			15,88	32,44	87,80	428,25	0,24	6,25	0,14	2,99	440,68	485,71	178,35	3,11
ужин (25% от суточной потребности)														
24	Бефстроганов	100,00	6,38	5,05	3,87	190,58	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
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	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	60,00	3,36	0,66	22,50	98,40	0,09	0,00	0,00	0,57	21,00	90,30	5,70	1,74
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого обед			19,82	18,21	106,04	692,78	0,26	1,72	0,06	1,76	296,99	434,66	25,93	3,94
Всего за день			95,54	109,27	412,03	2798,03	1,49	62,64	1,04	12,86	1638,28	2094,06	436,25	16,33
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			5,54	17,27	29,03	85,03	0,09	-7,36	0,14	0,86	438,28	294,06	136,25	-0,67
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			106,16	118,77	107,58	103,13	106,43	89,49	115,56	107,17	136,52	116,34	145,42	96,06
Отклонения в %			6,16	18,77	7,58	3,13	6,43	-10,51	15,56	7,17	36,52	16,34	45,42	-3,94

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Моргильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

Сводная таблица расчета пищевой ценности циклического двухнедельного меню для возрастной группы 12-18 лет

Средние показатели	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 1 (завтрак+обед+полдник+ужин)	77,80	91,93	429,69	2741,00	1,30	58,68	1,07	7,86	1705,80	2102,84	424,00	15,93
День 2 (завтрак+обед+полдник+ужин)	98,03	104,95	407,65	2743,69	1,59	110,52	0,80	16,63	1143,12	1911,27	173,28	14,32
День 3 (завтрак+обед+полдник+ужин)	96,31	72,37	394,62	2781,60	1,29	113,65	0,77	14,65	1123,46	1711,20	354,35	18,12
День 4 (завтрак+обед+полдник+ужин)	128,00	124,06	329,29	2786,50	1,60	32,31	1,28	12,56	1496,67	2226,14	225,04	19,30
День 5 (завтрак+обед+полдник+ужин)	80,65	106,63	428,87	2660,91	1,24	48,86	0,83	12,84	1214,44	1799,25	379,77	17,13
День 6 (завтрак+обед+полдник+ужин)	117,85	92,22	355,95	2636,82	1,46	79,91	1,18	10,59	895,46	1736,70	178,35	17,44
День 7 (завтрак+обед+полдник+ужин)	80,87	93,90	448,51	2793,07	1,67	128,80	0,97	15,17	1222,22	1846,18	341,77	17,28
День 8 (завтрак+обед+полдник+ужин)	97,37	89,37	408,18	2726,25	1,41	38,26	0,96	12,86	1197,53	2063,32	338,40	19,72
День 9 (завтрак+обед+полдник+ужин)	65,46	60,80	427,43	2683,00	1,38	56,76	0,48	8,58	703,15	1494,01	292,37	19,87
День 10 (завтрак+обед+полдник+ужин)	95,54	109,27	412,03	2798,03	1,49	62,64	1,04	12,86	1638,28	2094,06	436,25	16,33
ИТОГО	937,88	945,50	4042,22	27350,87	14,43	730,39	9,38	124,60	12340,13	18984,97	3143,58	175,44
ИТОГО среднее значение	93,79	94,55	404,22	2735,09	1,44	73,04	0,94	12,46	1234,01	1898,50	314,36	17,54
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин) 100%	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения	3,79	2,55	21,22	22,09	0,04	3,04	0,04	0,46	34,01	98,50	14,36	0,54
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)	104,21	102,77	105,54	100,81	103,07	104,34	104,22	103,83	102,83	105,47	104,79	103,20
Отклонения в %	4,21	2,77	5,54	0,81	3,07	4,34	4,22	3,83	2,83	5,47	4,79	3,20