

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2024г

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 7



М.В. Метелкина

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 им.**

**В.П.Астафьева (МБОУ СОШ № 7 им. В.П.Астафьева),**

**(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**

**(663081, РОССИЯ, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ГОРОД ДИВНОГОРСК, СЕЛО ОВСЯНКА, УЛ.ГАГАРИНА 1А)**

г. Дивногорск

2024 г.

Примерное суточное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон осенний

возрастная категория 7-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции			Эн/ц (ккал)
		1	2	3	
65	Бутерброд с маслом	43	200	1,70	45,00
43	Каша жидкая молочная тшечная	200	6,25	8,28	245,33
30	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	65,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	98,20
ГП	Хлеб тшечный или батон	40	3,20	0,06	40,00
ГП	Печенье тш вытечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	83,20
<b>Итого</b>					576,73
<b>Обед</b>					
9	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,15	61,12
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	8,85	3,86	139,00
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	270,00
25	Сок	180	1,00	0,20	65,80
ГП	Хлеб тшечный	55	4,40	0,83	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	60,00
<b>Итого</b>					710,32
<b>Полдник</b>					
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	116,00
ГП	Пряники или вытечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	32,90
<b>Итого</b>					258,70
<b>Ужин</b>					
<b>Итого за день</b>					1568,00
<b>Суточная потребность (60%)</b>					47,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>					117,69
<b>Эн/ц (ккал)</b>					93,97

возрастная категория 7-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ч (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1	Подгарнировка (кукуруза)	40,00	0,14	0,02	0,38	2,20
32	Бутерброд с сыром или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаноый	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20
<b>Обед</b>						
Итого						
ГП	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	2,82	4,62	46,80
46	Суп картофельный с мясом птицы	200	1,91	4,97	8,14	85,00
281М/330	Виточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	17,14	15,14	16,01	259,00
143М/С/П	Овощи в молочном соусе	150	11,41	9,80	51,56	320,00
35	Комот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаноый	30	2,45	0,50	22,40	100,00
Итого						
<b>Полдник</b>						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
Итого						
Итого за день		1577,00	61,08	48,44	297,76	1774,25
Суточная потребность (60%)			46,00	47,00	185,00	1645,00
Процент удовлетворения суточной потребности			132,78	103,06	160,95	107,86

возрастная категория 7-11 лет

День 3

Питательная ценность (г)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции			Эн/ч (ккал)	
		3	4	5		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
35	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	6,25	8,28	34,83	245,33
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00
ГП	Хлеб ржаноц	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
Итого		510,00	16,44	14,77	86,63	555,33
<b>Обед</b>						
67М/с/сж	Винегрет овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	6,15	5,96	14,09	153,00
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00
57	Рис притушенный	150	3,76	5,58	30,00	185,26
86	Напиток витаминный	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаноц	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		795,00	42,44	28,41	109,18	864,58
<b>Полдник</b>						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Булочка домашняя	100	6,58	9,97	40,16	294,00
Итого		300,00	12,18	16,37	49,56	410,00
Итого за день		1605,00	71,06	59,55	245,37	1829,91
Суточная потребность (60%)			46,00	47,00	185,00	1645,00
Процент удовлетворения суточной потребности			154,48	126,70	132,63	111,24

возрастная категория 7-11 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Заправка			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
22	Поджаренная (зеленый горошек)	20	0,14	0,02	0,38	5,20
17	Омлет натертый	200	17,12	22,88	4,55	300,77
65	Бутерброд с маслом	43	2,72	6,00	17,32	134,00
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
Итого		523,00	23,13	29,55	55,07	594,06
<b>Обед</b>						
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,72	3,83	6,08	80,40
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,33	3,19	7,54	87,44
12/31М/СД	Тфтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00
11	Макаронные изделия овальные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		810,00	25,32	22,72	114,91	787,01
<b>Полдник</b>						
87	Кисель с витаминизированным для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого		330,00	3,18	1,69	58,36	264,70
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Итого за день		1663,00	51,63	53,96	228,34	1645,77
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,24	114,81	123,43	100,05

вопросная категория 7-11 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/г (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
31	Запеканка творожная с повидлом 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Печенье или вафелька промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
<b>Обед</b>						
59	Квас свекольный	60	1,65	5,47	7,51	91,00
28	Расолынок ленинградский со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00
294М/330	Мссж Биточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00
86	Напиток витаминизированный	180	0,73	0,00	30,69	130,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
<b>Полдник</b>						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00
<b>Итого</b>						
		300,00	12,58	6,18	49,58	297,80
			Б	Ж	У	Эн/г
	<b>Итого за день</b>	1570,00	70,84	57,69	330,13	2081,01
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1645,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		154,00	122,74	178,45	126,51

возрастная категория 7-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
35	Булгурод с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00
54-1к2022	Каша жидкая молочная кукурузная	200	7,25	9,28	35,83	245,33
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ПП	Хлеб ржанои	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ПП	Хлеб тшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00
ПП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		533,00	16,43	13,08	93,25	576,73
<b>Обед</b>						
50	Салат из отварной свеклы с маслом	60	1,69	6,50	5,89	88,80
88М	Пш из квашеной капусты с картофелем со сметаной	205	1,91	3,97	8,14	85,00
24	Плов с мясом	200	16,80	20,71	32,57	300,80
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ПП	Хлеб тшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ПП	Хлеб ржанои	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		750,00	27,05	32,37	103,01	742,28
<b>Полдник</b>						
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ПП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
Итого		300	2,92	2,12	51,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/к
Итого за день		1583,00	46,4	47,57	247,62	1483,01
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,87	101,21	133,85	90,15

воспитанная категория 7-11 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/к (ккал)
			1	2	3	4	
<b>Завтрак</b>							
1	Подарнировка (зеленый горошек)	40	0,22	0,04	0,76	4,80	
101	Омлет с сыром	200	15,69	16,25	34,02	343,00	
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	5,53	6,06	24,63	174,00	
ПП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	
<b>Обед</b>							
50	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	
98М/С/Д	Суп крестьянский с крутой на курном бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00	
234М/ссж	Компоты или батоны рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	
7	Пюре картофельное	150	3,95	6,53	26,65	181,68	
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	
ПП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
<b>Полдник</b>							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ПП	Леченое или вяленое промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
ПП	Молоко, или греча, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
<b>Итого</b>							
			795	26,62	24,84	814,96	
<b>Ужин</b>							
			1625,00	59,17	57,39	1702,76	
	<b>Итого за день</b>						
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>			46,00	47,00	1645,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			128,63	122,11	103,51	



возрастная категория 7-11 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции			Плотность (г/мл)	Эн/л (ккал)
		1	2	3		
4	Овощи натуральные соленные	40	0,48	0,06	0,96	7,80
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
Итого		500,00	19,47	21,47	60,81	521,80
<b>Обед</b>						
45	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,69	6,50	5,89	88,80
23	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,68	5,21	21,38	167,00
294М/303	Виточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07
89	Картофель отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00
86	Напиток витаминизированный	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Итого		765,00	29,85	31,21	113,59	874,55
<b>Полдник</b>						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Панники или вынечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
Итого		300	2,92	2,12	51,36	164,00
	Эн/л					
Итого за день		1565,00	52,24	54,80	225,76	1560,35
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,57	116,60	122,03	94,85

возрастная категория 7-11 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
32	Булерброд с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00
19	Каша жидкая молочная манная	200	8,61	9,47	35,99	268,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
ГП	Хлеб ржачной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб тшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
<b>Обед</b>						
42	Салат картофельный с соевыми огурами	60	1,14	5,15	3,54	61,12
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	3,94	22,20	131,00
311К/сжж	Гуляш из мяса телят, 45/45	90	12,14	10,33	2,44	88,99
19	Рис отварной с овощами	150	3,68	8,39	27,54	205,01
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб тшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржачной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
<b>Полдник</b>						
Итого						
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или вичека промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	37,36	98,20
Итого						
		280,00	2,92	2,12	57,36	164,00
			Б	Ж	У	Эн/к
	Итого за день	1667,00	51,79	47,89	268,54	1548,22
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,59	101,89	145,16	94,12

возрастная категория 7-11 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
224М/сжж /326М	Заваренная творожная с молоком сгущенным, 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
<b>Обед</b>						
40	Салат из моркови с яблоком	60	1,14	5,15	3,54	61,12
99М/С/Д	Суп из овощей со сметаной	200	4,88	4,50	10,86	96,00
246	Кнели из говядины	90	12,14	3,33	2,44	88,99
24	Рагу овощное	150	3,60	4,80	20,70	142,00
23	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
<b>Лодник</b>						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00
<b>Итого</b>						
		325,00	12,24	13,79	40,59	340,20
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
Итого за день		1610,00	68,22	55,06	261,97	1773,45
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребностью		148,30	117,14	141,61	107,81

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 7-11 лет

Итого за 10 дней	Питательная ценность (г)		Итого за 10 дней	Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	Суточная потребность (60%)	Процент удовлетворения суточной потребности
	Б	Ж				
584,85	529,92	Ж	16944,48	1694,45	1,00	
58,48	52,99	У	256,04	4,38	46,00	
					1,00	
					47,00	
					185,00	
					138,40	
					112,75	
					127,14	
					1410,00	
					120,17	

Примерное суточное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

День: 1

Пищевые вещества (г)

Эн/ц (ккал)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	День 1		
			Б	Ж	У
1		2	3	4	5
<b>Завтрак</b>					
65	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55	24,73
43	Каша жидкая молочная тшениная	250	7,81	10,35	43,54
30	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	18,14
30	Чай с сахаром	30	0,64	0,64	15,68
ПП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92
ПП	Хлеб тшеничный или батон	30	3,20	0,06	16,04
ПП	Печенье или вафельное или	30			83,20
Итого		620,00	17,63	19,03	136,05
<b>Обед</b>					
9	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58
66	Жаркое по-домашнему	200	23,78	18,33	1,29
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00
ПП	Хлеб тшеничный	75	6,00	0,11	30,08
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92
Итого		865,00	43,70	31,03	90,23
<b>Полдник</b>					
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40
ПП	Пряники или вафельное или	50	1,50	1,41	22,50
ПП	сортного производства в ассортименте	100	0,28	0,28	6,86
ПП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	350	7,38	8,09	38,76
Итого		1835,00	68,71	58,15	265,04
<b>Ужин</b>					
Итого за день		1835,00	127,24	105,73	115,23
<b>Суммарная потребность (60%)</b>					
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>					
					94,76

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ч (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Подгарнировка (кукуруза)	40	0,14	0,02	0,38	2,20
32	Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00
ГП	Макаронные запеченные с сыром	200	0,28	0,28	6,86	32,90
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаноый	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб тшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20
<b>Обед</b>						
Итого		562,00	13,43	7,06	86,09	463,30
ГП	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,20	4,70	7,70	78,00
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	1,91	4,97	8,14	180,51
281М/30М/ссж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/30	110	17,14	14,14	16,01	259,00
143/М/С/Д	Овощи в молочном соусе	180	11,41	10,80	51,56	320,00
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб тшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаноый	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого		955,00	40,40	35,18	153,53	1166,79
<b>Полдник</b>						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20
Итого		350	2,92	2,12	51,36	164,00
Итого за день		1867,00	56,75	44,36	290,98	1794,09
Суточная потребность (60%)			46,00	47,00	185,00	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности			123,37	94,38	157,29	87,95

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пункты меню (с)			Эн/л (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша молочная Геркулес	250	7,81	10,35	43,54	306,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00
1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00
30	Чай ржсканой	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб ржсканой	50	3,20	0,06	16,04	83,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	580,00	20,18	16,72	110,87	687,86
<b>Обед</b>						
67М/сжж	Винегрет овощной	100	2,10	11,37	11,13	156,87
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	5,96	14,09	153,00
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30	110	24,40	8,72	4,12	192,00
57	Рис притушенный	180	3,76	5,58	30,00	185,26
86	Напиток витаминный	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржсканой	40	1,96	0,40	17,92	80,00
<b>Полдник</b>						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Булочка домашняя	150	6,58	9,97	40,16	294,00
Итого		350	12,18	16,37	49,56	410,00
Итого за день		1885,00	77,73	65,43	287,77	2086,79
Суточная потребность (60%)			54,00	55,00	230,00	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребност			143,95	118,96	125,12	102,29

№ ТК	1	2	3	4	5	6	7
22	Подарнировка (зеленый горошек)	40	1,77	0,12	3,28	22,00	
17	Омлет натертый	200	17,12	22,88	4,55	305,77	
65	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55	24,73	182,00	
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
<b>Обед</b>							
10	Салат картофельный с кукрузой и морковью	100	2,87	6,38	10,13	109,81	
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	1,62	3,89	9,20	180,00	
12/331М/С/П	Тфтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	250,00	
11	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40	198,97	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
<b>Полдник</b>							
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00	
ПП	Пряники или вяlicка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	
ПП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
<b>Итого</b>							
	Итого	1885,00	60,13	58,12	273,60	2040,34	
	Итого за день		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Суточная потребность (60%)		111,35	105,67	118,96	100,02	
	Процент удовлетворения суточной потребности						



Пищевые вещества (г)

Эн/ц (ккал)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
31	Завтрак творожная с повидлом, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ПП	Печенье или вафелька промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
<b>Обед</b>							
Итого							550,00
			34,41	26,21	151,40	935,45	
28	Расолник ленинградский со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	
294М/30М/ссж	Виточки из курицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	
24	Каша гречневая рассычатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
<b>Полдник</b>							
Итого							955,00
			33,68	30,96	173,14	1123,33	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ПП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	
<b>Ужин</b>							
Итого							350
			12,58	6,18	49,58	297,80	
<b>Итого за день</b>							
Итого за день							1855,00
			80,67	63,35	374,12	2356,58	
<b>Суточная потребность (60 %)</b>							
			54,00	55,00	230,00	2040,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>							
			149,39	115,18	162,66	115,52	

Пищевые вещества (г)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
					У/и (ккал)
					7

**Завтрак**

12	Бутерброд с маслом	60	3,89	4,37	0,48	112,00
26	Каша жидкая молочная кукурузная	250	10,72	11,84	46,24	335,00
20	Чай с сахаром	200	2,80	3,20	16,68	106,00
ГП	Хлеб ржаноый	30	0,64	0,64	15,68	75,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	0,28	0,28	6,86	32,90
Итого		690,00	20,29	20,73	103,86	741,10

**Обед**

50	Салат из отварной свеклы с маслом	100	2,65	8,69	8,73	124,55
88М	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250	7,55	4,24	20,67	147,00
24	Плов с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаноый	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого		865,00	46,11	32,32	154,18	1092,35

**Полдник**

77	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,50	1,41	22,50	109,80
Итого		300,00	2,28	1,47	44,62	203,08
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э/и</b>
Итого за день		1855,00	68,68	54,52	302,66	2036,53
Сумочная потребность (60%)			54,00	55,00	230,00	2040,00
Процент удовлетворения сумочной потребност			127,19	99,13	131,59	99,83

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ч (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	Подгарнировка из горوشка зеленого	40,00	3,88	7,55	24,73	182,00	
101	Омлет с сыром	250	8,81	11,35	44,54	350,66	
57	Чай из шиповника	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ПП	Хлеб ржанои	30	0,64	0,64	15,68	75,20	
ПП	Хлеб тшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00	
Итого		570,00	15,39	19,97	118,87	752,86	
<b>Обед</b>							
94К/ссж	Салат "Мозаика"	100	2,72	7,25	13,45	136,00	
98М/сд	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне	250	1,91	3,97	8,14	185,50	
234М/ссж	Комлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 80/30	110	18,90	25,71	35,57	365,80	
7	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,26	
86	Напиток витаминизированный	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ПП	Хлеб тшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ПП	Хлеб ржанои	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
Итого		955,00	32,49	37,64	125,16	989,10	
<b>Лодник</b>							
8	Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ПП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00	
ПП	Яблоко или груша или банан или др	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
Итого		450,00	3,20	2,40	58,22	248,70	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ч</b>	
Итого за день		1975,00	51,08	60,01	302,25	1990,66	
	Суточная потребность (60%)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,59	109,11	131,41	97,58	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/к (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
4	Овощи натертые соленые	40	0,48	0,06	0,96	7,80
53	Жаркое по-домашнему	250	23,53	24,37	51,03	514,50
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00
ГП	Хлеб ржской	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб тшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20
Итого		570,00	34,7	30,95	112,57	867,5
<b>Обед</b>						
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,87	6,38	10,13	109,81
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,10	5,62	13,58	120,00
294М/330М/сжж	Биточки из курицы с соусом сметанным 80/30	110	10,76	9,94	13,71	188,05
89	Картофель отварной	180	5,05	8,34	34,05	232,15
86	Напиток витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00
ГП	Хлеб тшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржской	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого		955,00	33,69	30,79	156,61	1044,01
<b>Полдник</b>						
25	Сок	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого		250,00	7,85	9,34	31,72	241,10
	Итого за день	1775	76,24	71,08	300,90	2152,61
	Суточная потребность (60%)		54,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,19	129,24	130,83	105,52

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (2)			Эн/к (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
32	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,40	20,26	112,00
19	Каша жидкая молочная манная	250	8,61	11,83	36,99	268,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
ГП	Хлеб ржаноый	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20
<b>Обед</b>						
42	Салат картофельный с соленьями огурцами	100	1,14	5,15	3,54	110,12
5	Суп картофельный гороховый	250	7,55	7,37	20,67	147,00
31К/сж	Гуляш из мяса телят 50/50	100	13,49	13,50	2,71	250,14
19	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	266,00
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаноый	40	1,96	0,40	17,92	80,00
<b>Полдник</b>						
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00
<b>Итого</b>						
		350,00	2,92	2,12	51,36	215,80
		Эн/к	Б	Ж	У	
<b>Итого за день</b>		1985,00	60,37	55,54	302,02	2040,96
<b>Суточная потребность (60%)</b>			54,00	55,00	230,00	2040,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			111,79	100,98	131,31	100,05

возрастная категория 12 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества (г)		Эн/ц (ккал)
						Б	Ж	

Заправка

224М/срж/3	Запеканка творожная с молоком сушеным, 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00		
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00		
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20		
ГП	Хлеб ржачной	30	1,96	0,40	17,92	80,00		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	3,20	0,06	16,04	83,20		
Итого		330	37,64	23,39	128,34	861,40		

Овощ

40	Салат из моркови с яблоком	100	1,14	3,13	3,34	61,12		
99М/С/Д	Суп из овощей со сметаной	250	4,88	4,30	10,86	96,00		
246	Кнели из говядины	100	13,49	3,70	2,71	98,88		
24	Рагу овощное	180	4,60	8,20	26,30	185,00		
23	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,00	32,81	140,00		
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00		
ГП	Хлеб ржачной	40	1,96	0,40	17,92	80,00		
Итого		945,00	32,95	22,06	124,23	817,00		

Молочник

8	Молоко кипяченое	200	3,60	6,40	9,40	116,00		
ГП	Нафан или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20		
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	3,80	6,40	8,00	118,00		
Итого		330,00	12,24	13,79	40,59	340,20		
Итого за день		1845,00	82,83	61,24	293,16	2018,60		
Суточная потребность (60 %)			54,00	35,00	230,00	2040,00		
Процент удовлетворения суточной потребности			153,39	111,34	127,46	98,95		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастной категории 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества (г)		Эн/ц (ккал)
						Б	Ж	
Итого за 10 дней		683,19	591,80	2992,49	20450,34			
Итого за 1 день		68,32	59,18	299,25	2045,03			
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	0,87	4,38				
Суточная потребность (60 %)		54,00	35,00	230,00	1628,00			
Процент удовлетворения суточной потребности		126,52	107,60	130,11	125,62			

Примечание: ГП - готовый продукт

Пропито и скреплено печатью  
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «РПЧ»  
О. А. КАЛАШНИКОВ /

