

Утверждаю:
Директор МБОУ Тюльковской
СОШ
Качаева И.Н.

от 13.05.2021г.



ПРИМЕРНОЕ 12 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ТЮЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(юридический адрес: 662349, Красноярский край, Балахтинский район,
с.Тюльково, ул.Ленина 116а)

Тюльково, 2021.

Пояснительная записка

1. Настоящее примерное цикличное двенадцатидневное меню (далее меню) разработано для МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул. Ленина И ба, для питания детей в возрасте с 7 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.
2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)
3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты.
4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.
5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1: 1:4, а соотношение кальция к фосфору 1:1,5.
6. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи (завтрак, обед). Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 20 минут, для обеда 20- 30 минут.
7. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник- 15% (для детей 7-11 лет)

Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 7 до 17 лет.

Приемы пищи	Возраст детей (лет)	
	7-11	12-18
Завтрак 25%	589,25	708,9
Обед 35%	824,95	992,5
Итого	1414,2	1701,4

8. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей используется только йодированную соль, йодоказеиновый хлеб.
9. С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизацию сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой (0,06-0,07 г на порцию).
10. На каждое блюдо разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.
11. На основании настоящего меню шеф-повар составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором школы.
12. При кулинарной обработке необходимо выполнять требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
13. Меню разработано на основании:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», 2008 г.

Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах»

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)

14. Технологические карты к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей в МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа, расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул.Ленина 116а указаны в приложении 1.

Двенадцатиневное цикличное меню для возраста от 7ми до 10ти лет.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2017	174	каша молочная вязкая кукурузная	210	11,95	13,20	60,47	318,39	0,34	0,00	0,00	0,15	20,19	189,68	282,75	6,50
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			440												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
Обед															
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	12,27	13,71	183,80	0,09	6,60	0,00	0,05	19,68	21,60	53,32	0,87
2016	229	рыба тушеная в томате с овощами	90	6,89	0,92	2,84	46,50	0,05	0,84	3,00	0,05	111,70	9,15	75,75	0,48
2017	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
		Итого за день		44,42	44,44	214,95	1 359,28	1,00	132,12	101,21	0,76	515,66	353,83	889,24	18,12

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

2 день
Завтрак

2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
	480	Вареники отварные с картофелем	200	4,50	9,14	24,40	198,00	0,16	20,96	52,00	0,18	79,20	35,60	126,20	1,34
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	19,60	1,08	1,92	0,23
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	82	борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	182,00	0,04	8,23	0,00	0,03	35,50	21,00	42,58	0,95
	482	Котлета домашняя	90	13,98	10,61	14,46	208,50	0,09	0,14	27,00	0,15	139,15	28,95	149,55	1,35
2017	309	макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,06	0,00	19,35	0,03	4,84	21,10	36,97	1,10
2017	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
		Итого за день		43,81	36,58	223,69	1 502,64	0,79	55,81	98,35	0,65	406,80	268,21	684,95	12,95

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**3 день
Завтрак**

2017	120	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	117,40	233,54	161,62	24,14
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			420												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												

Обед															
2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	196,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2017	255	Печень по-строгановски	140	8,95	9,75	15,23	184,33	0,13	6,53	2 786,00	0,79	158,57	20,07	176,87	2,84
2017	305	рис припущенный	150	3,60	4,03	37,47	200,32	0,03	0,00	19,35	0,02	5,90	25,45	77,81	0,53
2017	355	Кисель из кураги	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого за день				52,76	72,19	250,99	1 396,81	0,83	35,81	2 893,95	1,60	639,59	413,06	830,89	41,51

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

4 день

Завтрак

2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	204	макароны отварные с сыром	200	12,39	13,35	30,28	290,67	0,07	0,19	96,00	0,09	139,47	33,20	146,67	1,52
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			310												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
Обед															
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
	483	Куриные биточки	90	14,15	14,48	14,97	246,00	0,09	0,75	55,50	0,15	139,60	23,55	143,10	1,64
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	345	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	0,01	23,22	0,00	0,01	17,26	8,37	8,91	0,41
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			810												
Итого за день				57,95	43,82	230,16	1 549,25	1,01	50,41	170,85	0,65	418,05	374,92	863,11	16,26

№	а	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные
---	---	------------------	----------	----------	-------------

Сборник рецептов	технологической карты	Наименование Блюда	порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
------------------	-----------------------	--------------------	--------	-------	------	----------	-------------------------	----	---	---	----	----	----	---	----

5 день

Завтрак

2017	182	Каша молочная рисовая	210	2,22	5,18	22,90	147,68	0,03	0,00	27,10	0,01	5,01	15,58	48,64	0,33
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			440												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	99	Суп из овощей	200	1,32	4,47	7,31	74,80	0,06	7,46	28,00	0,05	29,84	18,34	42,20	0,64
2017	244	Плов из говядины	200	20,00	18,48	33,45	380,00	0,25	0,51	60,00	0,10	137,75	42,75	195,13	1,83
2017	389	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	0,02	13,32	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			770												
		Итого за день		45,39	44,54	185,23	1 326,58	0,80	44,41	187,81	0,58	523,99	202,48	742,04	12,44

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

6 день

Завтрак

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
	481	Вареники отварные из творога	200	27,42	24,28	28,34	443,08	0,09	0,37	150,77	0,40	176,92	34,15	284,31	1,08
2017	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	378	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													

2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
2017	88	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	167,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	232	рыба запеченная в сметанном соусе	200	16,33	11,57	19,90	250,00	0,17	5,67	60,00	0,20	216,13	52,00	298,00	1,43
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			770												
		Итого за день		82,38	85,42	245,66	1 615,63	0,80	137,54	232,37	1,26	780,27	283,65	1 047,23	14,43

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**7 день
Завтрак**

2017	182	Каша молочная ячневая	210	6,69	5,80	43,17	252,00	0,15	0,00	27,10	0,05	55,68	33,19	229,92	1,25
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			430												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	82	борщ с картоф и капустой	200	7,91	5,82	10,98	228,20	0,10	12,49	6,00	0,11	49,00	36,60	126,48	1,76
2016	278	Тефтели из п/ф	140	6,64	9,74	9,11	150,50	0,04	0,11	44,33	0,07	126,83	14,12	69,30	0,63
2017	309	макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,06	0,00	19,35	0,03	4,84	21,10	36,97	1,10
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	19,60	1,08	1,92	0,23
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			860												
		Итого за день		42,84	37,66	194,09	1 388,68	0,79	28,80	154,78	0,52	451,91	196,19	761,08	13,13

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**8 день
Завтрак**

2017	182	Каша молочная пшеничная	210	4,22	4,13	25,93	157,76	0,10	0,00	20,49	0,04	17,21	22,84	106,64	1,80
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	389	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,40	0,00	3,60	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72
			445												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	101	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	172,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2016	246	гуляш из отварной говядины	140	17,99	14,48	4,62	220,50	0,05	0,70	18,67	0,01	134,07	31,73	144,90	1,34
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	350	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0,00	21,96	0,00	0,01	12,46	4,46	8,53	0,25
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			860												
		Итого за день		64,33	70,23	293,01	1 592,33	0,86	53,76	78,51	0,73	407,92	376,91	823,01	19,30

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**9 день
Завтрак**

2017	181	Каша молочная манная	210	3,25	15,18	21,81	146,32	0,04	0,00	27,10	0,01	8,81	5,69	28,59	0,33
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			440												

2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2016	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
2010	87	суп с рыбными консервами	200	6,88	16,72	11,47	233,80	0,08	7,29	12,00	0,12	278,82	460,60	36,24	37,88
2017	259	жаркое по домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,18	0,20	8,54	18,82	0,31	128,24	59,06	304,47	35,35
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,00	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			750												
		Итого за день		49,71	50,50	158,32	1 208,34	0,51	39,03	109,03	0,66	627,74	618,52	661,54	84,53

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

**10 день
Завтрак**

2016	12	салат из кукурузы	60	17,30	37,08	48,85	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	196	плов сладкий	200	5,92	7,60	51,70	299,35	0,08	0,84	45,16	0,15	122,19	40,90	169,94	1,23
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	2,20	4,00	0,32
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	102	Суп картофельный с фасолью	200	5,74	0,70	18,89	204,80	0,20	9,40	0,00	0,10	15,40	322,40	47,60	43,60
2017	241	говядина отварная	80	22,41	3,01	0,40	118,67	0,07	0,40	0,00	0,16	10,27	23,73	183,33	1,87
2017	321	капуста тушеная	250	22,23	26,93	28,13	445,00	0,20	7,50	80,48	0,90	112,50	57,50	215,00	2,95
2017	349	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	7,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			900												
		Итого за день		91,33	81,18	293,42	1 803,33	1,03	48,73	125,64	1,82	489,63	586,00	971,78	61,46

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

11 день
Завтрак

2017	182	Каша молочная рисовая	210	2,22	15,18	22,90	147,68	0,03	0,00	27,10	0,01	5,01	15,58	48,64	0,33
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			445												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	60	0,96	0,06	3,12	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	101	суп картофельный с гречкой	200	1,58	12,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2017	232	рыба запеченная в сметанном соусе	177	13,54	1,80	5,58	91,45	0,09	1,65	5,90	0,09	23,01	18,00	148,98	0,94
2017	388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	0,01	90,00	0,00	0,06	19,20	3,12	3,12	0,56
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			747												
		Итого за день		35,01	38,74	169,01	986,63	0,57	114,79	74,60	0,53	277,70	155,64	581,65	11,32

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

12 день
Завтрак

2017	120	суп молочный вермишелевый	200	5,75	15,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	117,40	233,54	161,62	24,14
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	389	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,40	0,00	3,60	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72
			420												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90

			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	91	щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	13,89	5,39	61,80	0,04	10,63	0,00	0,03	34,18	16,12	34,68	0,59
2017	258	мясо духовое	173	21,17	5,42	18,83	208,62	0,17	7,39	16,28	0,26	24,42	51,09	263,37	30,58
2017	345	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	0,01	23,22	0,00	0,01	17,26	8,37	8,91	0,41
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			743												
		Итого за день		44,74	47,87	192,47	1 205,10	0,70	67,35	86,88	0,75	312,94	464,80	767,15	62,48

		Итого за 12 дней		654,68	653,17	2 651,00	16 934,60	9,71	808,55	4 314,00	10,50	5 852,20	4 294,19	9 623,67	367,92
		Норма за 1 день 60-70% от суточной нормы		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,6	1410-1645	0,72-0,84	36-42	420-490	0,84-0,98	660-770	270-315	660-770	18-21,
		Итого в среднем за 1 день по меню		54,56	54,43	220,92	1 411,22	0,81	67,38	359,50	0,87	487,68	357,85	801,97	30,66