

Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:

Директор МАОУ «Тохтуевская СОШ»
СП. поселок Затон, ул. Водников, 10 А

_____ Г.В.Сойма
« 26 » _____ 2021 год



Утверждаю:

Директор МКУП
«Комбинат школьного питания»

_____ О.Н. Логинов
« 26 » _____ 2021 год



Примерное 10-ти дневное план-меню
для организации обедов учащихся
начального общего образования
в возрасте от 7 до 11 лет

Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Начальник Северного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
По пермскому краю А.А. Пономарёв

А.А. Пономарёв

« 02 » 12 2020 год

Утверждаю:
Директор МКУП «Комбинат
школьного питания»

О.Н. Логинов

« 10 » 12 2020 год

Примерное 10-ти дневное план-меню
для организации обедов учащихся
начального общего образования
в возрасте от 7 до 11 лет

риложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каша молочные, омлеты, запеканки							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	104 (2008)	150/5	6,0	6,2	26,4	185,0
	Каша ячневая молочная с маслом	114 (2008)	150/5	5,4	5	29,7	185,2
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	150/5	4,8	5,03	19,15	155,8
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	150/5	3,84	5	24,46	157,6
	Каша пшеничная молочная с маслом	112 (2008)	150/5	4,57	5,5	25,93	171,76
	Каша манная молочная с маслом	106 (2008)	150/5	4,9	5,3	29,1	183,7
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	108 (2008)	150/5	5,58	6,05	26,46	183
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	150	14	21,7	3,66	265,6
	Омлет с колбасой или сосисками	135 (2008)	150	8,5	26	3,02	279,4
	Яйца вареные	139 (2008)	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Запеканка рисовая с творогом 144 (2008)	Запеканка «Королевская»	ТТК 1	150	9,53	12,54	27,05	259
	Запеканка из творога	141 (2008)	150	29,22	12,11	29,1	342,23
	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17,4	10,13	24,0	256,2
	Лапшевник с творогом и соусом	149 (2008)	150	15,7	7,1	40,5	286,0
	Запеканка морковная с творогом	42 (2008)	150	15,97	10,82	34,69	399,16
	Запеканка пшеничная с творогом	43 (2008)	150	14,57	11,19	46,96	346,83
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200	1,67	5,06	8,51	86,26
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200	1,54	4,69	10,07	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,7	4,12	16,85	11,53
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200	2,7	4,38	17,03	117,8
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200	4,02	9,04	25,90	119,68
	Суп из овощей со сметаной	51 (2008)	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Суп из овощей со сметаной	86 (2008)	200	2,3	2,3	12,41	64,3

бобовыми 45 (2008)	макаронными изделиями						
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	1,96	3,91	11,13	87,50
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200	3	2,63	13,5	89,6
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200	2,31	7,74	15,43	140,59
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	71 (2008)	200	5	6,6	14,7	136,8

II блюда:

Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	70	12,78	14,51	5,91	205,32
	Суфле из кур	215 (2008)	70	24,65	28,55	1,67	362,26
	Фрикадельки из кур	217 (2008)	70	11,54	14,87	6,47	206,23
	Кура тушеная в соусе с томатом	210 (2008)	50/30	23	27,75	3,63	356,2
	Плов из курицы	211 (2008)	210	27,95	21,33	32,8	434,7
Шницель «Нежный» ТТК	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	70	17,46	17,42	4,95	246,24
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	70	12,85	14,6	8,74	217,83
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	70	10,68	9,97	5,33	153,79
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	70	13,49	17,5	11,58	257,72
	Котлета «Нежная»	ТТК	70	11	12,24	10,6	196,42
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	60/30	8,24	12,18	8,5	176,53
	Бифштекс из мяса говядины и птицы	ТТК	60	17,52	6,72	0	129,6
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	417 (1996)	70	17,25	14,93	1,78	210,52
Жаркое по-домашнему ТТК	Азу	402 (1994)	200	20,5	15,75	20,12	303,71
	Бефстроганов из говядины	176 (2008)	50/50	14,47	16,74	2,56	217,12
	Плов из говядины	193 (2008)	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Гуляш из говядины	180 (2008)	50/50	14,45	16,14	4,49	276,3
	Печень говяжья по «Строгановски»	192 (2008)	50/50	16,96	21,05	3,41	246,76
Котлета рыбная «Любительская» 162 (2008)	Тефтели рыбные	174 (2008)	70	8,95	5,48	9,16	121,07
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	70	6,4	130,9	5,52	80,82
	Котлеты или биточки рыбные	161 (2008)	70	9,9	6,7	6,4	130,9
	Шницель рыбный натуральный	330 (1994)	75	17,43	10,85	5,24	188,31

Гарниры:

Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушеная	235 (2008)	150	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	150	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5,38	5,9	34,23	211,56
Рис отварной 224 (2008)	Рис припущенный	225 (2008)	150	3,72	5,45	37,77	215,06
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3,6	5,25	38,7	216,0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	4,5	5,1	21,9	151,5

	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150	4,2	5,1	25,2	163,5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай с молоком	296 (2008)	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Напиток из шиповника 37 (2008)	Напиток клюквенный	290 (2008)	200	0,11	-	21,07	84,69
	Напиток морковно-апельсиновый	291 (2008)	200	0,74	-	25,52	105,79
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	200	1,36	-	29,02	116,19
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	200	0,56	-	27,89	113,79
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	200	0,25	-	25,35	104,07
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Чай с молоком	296 (2008)	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Молоко кипяченое	288 (2008)	200	5,59	6,38	9,38	117,31

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение 6 к Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям п. 6.6 и п. 6.29 Сан ПиН 2.4.5.2409-08.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.4.5.2409-08 п.6.8.)

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак															
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30	0,05	0,23	0,02	0,11		49,31	71,38	17,86	0,40	
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05		63,39	48,96	11,00	0,20	
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00		2,50	8,00	1,50	0,15	
	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	20/5	3,68	4,40	18,95	143,50	0,04	0,00	0,05	0,10		5,40	12,60	1,85	0,20	
	Итого:		12,68	12,96	84,23	503,42	0,14	0,88	0,08	0,26		120,60	140,94	32,21	0,95	
	Обед															
4	Салат из белокачанной капусты с морковью (помидор свежий в нарезке)	30	0,25	1,52	1,60	21,00	0,01	11,50	0,06	1,35		12,95	9,52	5,17	0,18	
45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,00	0,08	6,72	0,19	0,17		14,74	47,30	18,00	0,64	
205	Колбаса отварная	70	6,19	15,00	1,54	168,00	0,13	0,00	0,02	0,40		18,00	103,71	11,93	1,27	
265	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	0,02	1,95	0,02	0,13		5,15	16,30	0,83	0,38	
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,40	225,23	0,03	0,00	0,03	0,29		5,50	74,90	24,33	0,50	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00		3,45	2,00	1,50	0,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28		80,00	260,00	56,00	4,40	
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30		45,32	261,72	61,70	3,20	
	Итого:		21,73	26,87	127,81	835,19	1,31	20,17	0,32	2,92		185,11	775,45	179,46	10,82	

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
112	Каша пшениная молочная с маслом	150/5	4,57	5,50	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,20	35,80	0,92		
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бутерброд с сыром на батоне	20/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34		
	Итого:		14,10	11,56	83,57	496,28	0,26	1,72	0,08	0,21	304,75	341,25	53,41	1,66		
	Обед															
	Икра кабачковая	30	0,41	1,60	2,21	23,60	0,1	33,50	0,01	4,70	64,44	67,68	29,38	1,74		
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,70	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93		
Тк 79	Шницель "Нежный"	75	11,02	12,45	7,52	186,09	0,11	0,21	0,17	0,82	47,84	246,70	26,32	2,36		
227	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	0,77		
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		30,37	29,52	145,71	877,60	1,28	51,56	0,38	8,90	290,48	957,20	227,10	15,05		

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
144	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,06	0,50	0,07	0,39	61,85	143,16	27,84	0,85	
	Молоко стуженое	30	2,13	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	12,60	0,08	92,10	65,70	10,20	0,06	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31	
	Итого:		18,20	17,91	116,79	714,97	0,16	2,11	12,69	0,48	282,79	329,01	67,29	2,04	
	Обед														
23	Салат из свежы отварной с маслом	30	0,43	1,53	2,85	22,60	0,00	0,33	0,00	0,69	9,50	11,07	5,70	0,36	
136	Суп картофельный с крупой	200	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
161	Биточек рыбный	70	10,36	1,96	6,80	58,00	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66	
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	1,68	0,11	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40	
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20	
	Итого:		26,10	18,42	136,03	771,91	1,35	17,70	1,99	4,73	292,51	871,30	228,31	11,3	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
132	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,00	21,70	3,66	265,60	0,05	0,40	0,16	0,35	63,84	121,00	10,00	1,25		
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	20/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44		
	Итого:		28,23	35,76	61,31	680,72	0,21	1,05	0,17	0,48	137,93	227,76	29,50	2,04		
	. Обед															
	Огуры свежие (или соленые) в нарезке	20	0,56	1,70	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18		
44	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,70	10,07	92,20	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65		
ТТК	Тефтели "Нежные" в соусе сметанном с томатом	60/30	11,00	12,24	10,50	196,42	0,06	1,35	0,10	0,57	53,36	129,58	19,11	1,47		
464	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	4,71	39,00	228,63	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01		
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,15	0,00	0,00	0,11	80,00	129,00	42,00	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		30,27	24,48	144,83	914,45	1,47	21,77	0,38	3,14	311,87	929,60	228,99	13,91		

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак															
115	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	5,47	5,04	29,90	186,70	0,12	1,00	0,03	0,54		118,85	185,40	27,54	0,7	
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00		58,61	43,45	7,71	0,25	
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00		2,50	8,00	1,50	0,15	
	Бутироброд с маслом сливочным на батоне	20/5	3,68	4,40	18,95	143,50	0,04	0,00	0,05	0,10		5,40	12,60	1,85	0,20	
	Итого:		13,20	11,70	87,59	507,82	0,21	1,61	0,09	0,64		185,36	249,45	38,60	1,3	
	Обед															
233	Икра морковная	30	0,56	1,34	2,57	24,60	0,07	5,75	2,32	0,51		32,28	64,75	43,73	0,82	
37	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,90	0,04	6,66	0,19	1,22		33,54	39,05	18,12	0,8	
ТТК	Жаркое по домашнему с курой	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,29	14,96	0,04	0,97		40,39	374,04	69,52	5,83	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34		6,05	1,60	1,60	0,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28		80,00	260,00	56,00	4,40	
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30		45,32	261,72	61,70	3,20	
	Итого:		34,54	25,13	114,17	770,92	1,45	157,37	2,64	3,62		237,58	1001,16	250,67	15,36	

6 день

6 день																	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
91	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,47	5,04	29,90	186,70	0,12	1,00	0,03	0,54	118,85	185,40	27,54	0,7			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82			
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15			
	Бутерброд с сыром на батоне	20/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34			
	Итого:		17,37	13,43	96,15	575,82	0,24	2,42	0,08	0,63	388,79	452,65	64,19	2,01			
	Обед																
ТТК	Салат из белокочанной капусты кукурузой (Кукуруза консервированная)	30	0,25	1,52	1,60	21,00	0,01	11,50	0,06	1,35	12,95	9,52	5,17	0,18			
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,30	17,41	99,30	0,01	8,10	0,20	0,30	18,30	55,90	23,30	0,9			
205	Сосиска отварная	70	6,19	15,00	1,54	168,00	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27			
265	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38			
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,40	225,23	0,03	0,00	0,03	0,29	5,50	74,90	24,33	0,50			
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,45	2,34	0,29			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20			
	Итого:		22,11	26,07	137,59	868,47	1,24	24,35	0,33	3,06	191,47	785,50	185,60	11,12			

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
ТТК 1	Запеканка "Королевская " творожная	150	9,53	12,54	27,05	259,00	0,09	0,70	0,09	0,58	245,00	276,70	40,10	1,35		
2/4	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бутерброд с повидлом на батоне	20/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31		
	Итого:		16,76	14,00	102,87	598,99	0,16	0,71	0,09	0,58	261,80	313,68	44,10	1,84		
	Обед															
	Помидор свежий в нарезке (горошек консервированный)	20	0,56	1,70	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18		
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62		
162	Котлета рыбная Любительская	70	8,70	7,40	4,50	123,10	0,07	0,09	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71		
ТТК	Картофель тушеный с овощами	150	3,85	4,62	19,30	145,60	0,17	9,46	0,41	0,48	43,46	120,70	36,20	1,59		
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	1,68	0,11	49,50	44,53	32,03	1,02		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		24,58	19,91	122,80	773,97	1,31	28,14	2,31	3,53	293,70	880,95	231,47	11,72		

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30	0,05	0,23	0,02	0,11	49,31	71,38	17,86	0,40		
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бульбурд с колбасой п/к на батоне	20/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44		
	Итого:		19,18	20,36	84,18	597,42	0,21	0,88	0,03	0,24	123,4	178,14	37,36	1,19		
	Обед															
	Огуцы свежже (или соленые) в нарезке	20	0,56	1,70	2,84	28,75	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18		
43	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,06	8,04	83,33	0,06	9,10	0,17	1,92	36,52	58,49	17,33	1,2		
Ттк 79	Котлета "Нежная"	70	10,30	11,62	7,02	173,70	0,10	0,20	0,16	0,81	47,83	246,70	26,31	2,35		
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,8	0,77		
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,15	0,00	0,00	0,11	80,00	129,00	42,00	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		27,49	24,81	135,65	865,33	1,36	12,33	0,38	5,58	305,4	1005,58	159,69	15,1		

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
132	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,00	21,70	3,66	265,60	0,05	0,40	0,16	0,35	63,84	121,00	10,00	1,25		
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	20/5	3,68	4,40	18,95	143,50	0,04	0,00	0,05	0,10	5,40	12,60	1,85	0,20		
	Итого:		21,73	28,36	61,35	586,72	0,14	1,01	0,22	0,45	130,35	185,05	21,06	1,85		
	Обед															
23	Салат из свеклы отварной с маслом	30	0,43	1,53	2,85	22,60	0,00	0,33	0,00	0,69	9,50	11,07	5,70	0,36		
56	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58		
460	Котлета из курры рубленная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,1		
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1		
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		26,01	25,08	119,55	793,76	1,32	16,72	0,36	2,68	222,76	778,17	188,06	12,29		

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак															
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	154	4,80	5,03	19,15	155,80	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3		
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82		
	Батон	20	2,65	0,66	21,40	88,30	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	8,00	1,50	0,15		
	Бутерброд с повидлом на батоне	20/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31		
	Итого:		14,44	10,42	91,90	533,52	0,30	2,70	0,07	0,57	280,03	330,38	80,51	2,58		
	Обед															
233	Икра морковная	30	0,56	1,34	2,57	24,60	0,07	5,75	2,32	0,51	32,28	64,75	43,73	0,82		
41	Рассолыник по-домашнему со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,09	7,85	0,17	1,92	28,30	56,78	22,55	0,82		
Тгк 79	Биточки "Нежные"	70	10,30	11,62	7,02	173,70	0,10	0,20	0,16	0,81	47,83	246,70	26,31	2,35		
464	Каша гречневая вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2		
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,15	0,00	0,00	0,11	80,00	129,00	42,00	3,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,24	0,40	26,76	125,44	0,44	0,00	0,00	0,28	80,00	260,00	56,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,73	33,00	151,03	0,60	0,00	0,00	0,30	45,32	261,72	61,70	3,20		
	Итого:		27,11	32,37	169,43	910,67	1,61	13,80	2,67	4,25	323,73	1128,53	317,86	16,79		

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	12,68	12,96	84,23	503,42
	Обед	21,73	26,87	127,81	835,19
	Завтрак	14,1	11,56	83,57	496,28
2 день	Обед	30,37	29,52	145,71	877,60
	Завтрак	18,2	17,91	116,79	714,97
	Обед	26,1	18,42	136,03	771,91
3 день	Завтрак	28,23	35,76	61,31	680,72
	Обед	30,27	24,48	144,83	914,45
	Завтрак	13,2	11,70	87,59	507,82
5 день	Обед	34,54	25,13	114,17	770,92
	Завтрак	17,37	13,43	96,15	575,82
	Обед	22,11	26,07	137,59	868,47
6 день	Завтрак	16,76	14,00	102,87	598,99
	Обед	24,58	19,91	122,80	773,97
	Завтрак	19,18	20,36	84,18	597,42
8 день	Обед	27,49	24,81	135,65	865,33
	Завтрак	21,73	28,36	61,35	586,72
	Обед	26,01	25,08	119,55	793,76
9 день	Завтрак	14,44	10,42	91,90	533,52
	Обед	27,11	32,37	169,43	910,67
	Завтрак	27,11	32,37	169,43	910,67
Итого:		44,62	42,91	222,40	1418,00