

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 СОШ №12



О.В. Борчанинова

« 01 » сентября 2021 год

Утверждаю:
Директор МКУП
«Комбинат школьного питания»



О.Н. Логинов

« _____ » 2021 год

Примерное 10-и дневное план-меню
для организации обедов учащихся
старшего общего образования
в возрасте от 12 лет и старше.

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);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- 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 № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

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 2.3/2.4.3590-20).

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Кашаи молочные, омлеты, запеканки							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	104 (2008)	250/10	8	8,3	35,2	246,7
	Каша ячневая молочная с маслом	114 (2008)	250/10	7,2	6,7	40	247
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	250/10	6,4	6,71	25,53	207,7
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	250/10	5,12	6,7	32,6	210,13
	Каша пшеничная молочная с маслом	112 (2008)	250/10	6,1	7,3	34,6	229
	Каша манная молочная с маслом	106 (2008)	250/10	6,5	7,1	38,8	245
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	108 (2008)	250/10	7,44	8,1	35,28	244
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	200	14	21,7	3,66	265,6
	Омлет с колбасой или сосисками	135 (2008)	200	8,5	26	3,02	279,4
	Яйца вареные	139 (2008)	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Творожник ТТК 12	Запеканка «Королевская»	ТТК 1	200	9,53	12,54	27,05	259
	Запеканка из творога	141 (2008)	200	29,22	12,11	29,1	342,23
	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	200	17,4	10,13	24,0	256,2
	Лапшевник с творогом и соусом	149 (2008)	200	15,7	7,1	40,5	286,0
	Запеканка морковная с творогом	42 (2008)	200	15,97	10,82	34,69	399,16
	Запеканка рисовая с творогом	144(2008)	200	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)	250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» со сметаной 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп -пюре Гороховый	Суп картофельный с макаронными изделиями	86 (2008)	250	3	3	21,8	124,13
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	250	2,34	3,89	13,61	98,79

II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	100	18,23	20,73	8,44	20,13
	Суфле из кур	215 (2008)	100	35,21	40,78	2,38	38,15
	Фрикадельки из кур	217(2008)	100	16,49	21,24	9,24	20,11
Шницель «Нежный» ТТК	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	100	24,94	24,9	7,07	21,83
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	100	18,36	20,86	12,48	31,19
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	100	15,26	14,23	7,7	19,7
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	100	19,27	25	16,56	30,7
	Котлета «Нежная»	ТТК	100	15,71	17,48	15,14	27,5
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	100/40	12,22	18,07	12,7	20,92
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	417 (1996)	100	24,7	21,3	2,6	20,73
Сосиска отварная 400 (2013)	Колбаса отварная	400 (2013)	100	8,9	17,9	0	14
Котлета или биточек рыбный 161 (2008)	Тефтели рыбные	174 (2008)	100	12,79	7,83	13,09	3
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	100	9,14	187	7,9	15,44
	Котлеты «Любительская»	162 (2008)	100	14,14	9,57	9,14	7
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	180	3,8	8,44	32,7	15
	Капуста тушенная	235 (2008)	180	4,72	5,81	24,2	6,9
	Рагу из овощей	92 (2008)	180	3,3	13,1	19,8	81
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	180	4,62	5,54	23,16	72
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	180	6,46	7,08	41,1	9
Каша пшеничная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	180	4,46	6,54	45,32	8,1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	180	4,32	6,3	46,44	9,2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	180	10,48	6,52	54	6
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	180	5,4	6,12	26,3	1,8
	Каша пшеничную вязкая	464 (1994)	180	5,04	6,12	30,24	6,2
	Каша перловая вязкая	464 (1994)	180	3,44	4,41	23,63	7,98
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0,06	0,01	13,77	5,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,61	0,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0,3	-	20,4	2,78
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	180	1,22	-	26,12	5,57
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0,5	-	25,1	2,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0,23	-	22,82	3,66
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2,5	2,87	17,74	6,82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,66	3,4
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5,03	5,74	8,44	5,6

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
115	Каша манная молочная с маслом	250/10	7,86	10,20	39,43	281,58	0,11	1,75	0,06	0,66	170,90	156,30	25,94	0,56					
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					
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30					
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08					
	Итого:	560	17,15	23,91	126,74	831,35	0,31	3,05	15,16	0,93	318,44	339,45	103,61	14,76					
	Обед																		
246	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13					
205	Колбаса отварная	100	9,46	22,91	1,43	256,74	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81					
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96					
ТТК	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	Итого:	870	24,79	31,92	109,53	838,28	1,40	35,12	0,43	2,73	239,74	901,42	300,98	15,72					

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3					
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1					
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26					
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34					
	Выпечка / кондит.	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08					
	Итого:	550	19,53	20,65	107,44	706,47	0,89	4,11	0,12	0,81	351,10	441,58	55,13	2					
	Обед																		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92					
37	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01					
ТТК 35	Тефтели "Нежные" (свинина + курица) паровые	100	13,64	14,93	8,41	2,22	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03					
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39					
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	Итого:	870	20,36	22,02	130,57	719,55	1,02	30,51	0,90	8,84	251,30	817,24	182,46	12,11					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	Йод				
	Завтрак																		
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	8,03	11,28	32,33	263,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,58	256,48	63,11	1,65					
	Дйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1					
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					
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,3					
	Итого:	570	20,05	24,08	78,40	630,59	0,35	2,41	100,15	1,02	282,07	401,34	110,23	3,15					
	Обед																		
23	Салат из свежлы отварной с маслом	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,2					
51	Суп крестьянский с крутой (пшено)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66					
ТТК	Фрикадельки "Нежные" в соусе томатном	100/40	17,68	19,09	12,80	292,04	0,14	0,20	0,22	1,05	61,50	152,60	33,84	3,03					
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6					
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	Итого:	910	32,76	38,76	151,03	1065,31	0,97	13,55	1,97	6,57	267,05	729,92	211,73	11,63					3

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод		
			Б	Ж	У													
	Завтрак																	
112	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	7,66	9,22	43,49	288,10	0,27	1,66	0,06	0,21	168,80	235,17	42,00	60,04				
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	294				
101	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				
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08				
	Итого:	560	10,94	13,21	117,16	665,82	0,41	4,19	15,06	0,22	193,83	303,37	66,41	367,43				
	Обед																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92				
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58				
ТТК	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	22,37	24,78	396,34	0,19	9,20	0,02	0,65	27,51	254,02	47,39	3,96				
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	Итого:	870	33,87	33,24	107,64	857,64	0,98	40,24	0,66	6,25	175,09	682,02	158,48	11,22	3			

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	Мг	Fe					
	Завтрак																		
91	Каша-пшеничная молочная с маслом	250/10	9,43	10,23	57,72	309,36	0,27	1,65	0,06	0,22	167,60	256,48	63,11	1,64					
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					
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34					
	Выпечка / кондит.	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08					
	Итого:	560	18,68	21,14	135,51	790,78	0,46	3,07	15,11	0,31	450,04	570,33	118,06	2,01					
	Обед																		
	Мкра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15	0,7					
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,62	21,58	0,77					
205	Колбаса отварная	100	9,46	22,91	1,43	256,74	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81					
227	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39					
ТГК	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	Итого:	870	26,13	43,96	120,31	982,80	1,21	25,04	0,31	2,47	285,85	773,24	195,27	12,59					

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	Mg	Fe	Йод			
	Завтрак																	
144	Залеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3				
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1				
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				
100	Бутерброд с маслом сливочным на багете	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30				
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08				
	Итого:	550	20,30	25,04	118,98	802,52	0,92	2,12	0,18	1,03	273,96	356,74	86,74	1,90				
	Обед																	
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,04	2,85	0,00	3,41	38,54	57,80	17,80	10,55				
45	Суп – пюре гороховый с гречками	250/12	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	168,30	0,10	0,60	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94				
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2				
ТТК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	Итого:	882	29,26	29,04	129,29	866,29	1,12	19,42	1,86	5,43	283,48	825,47	214,40	19,63	3,00			

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	Мг	Fe	Йод				
	Завтрак																		
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	1,27	10,56	44,50	305,80	0,09	0,38	0,04	0,18	82,72	119,74	29,96	0,66					
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
483	Буерборд с колбасой п/к на батоне	30/20	10,18	11,80	18,90	237,50	0,11	0,00	0,00	0,08	8,20	49,80	7,00	0,44					
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64					
	Итого:	570	11,51	22,37	78,73	604,92	0,20	3,18	0,04	0,27	97,17	173,08	39,3	1,39					
	Обед																		
23	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,2					
51	Суп крестьянский с крутой (рис)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66					
Тк 79	Биточек "Нежный"	100	14,20	16,00	9,70	239,30	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57					
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	113,03	3,96					
Тк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92					
	Итого:	870	29,64	34,88	117,67	898,69	1,18	13,59	0,32	6,44	262,22	901,55	295,26	15,31					3

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	Mg	Fe	Йод			
	Завтрак																	
114	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,49	8,40	41,36	266,50	0,09	1,76	0,06	0,30	167,22	182,29	38,50	0,56				
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1				
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8				
103	Бутерброд с сыром на багоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Итого:	570	11,71	13,01	53,69	378,14	0,12	1,76	100,06	0,30	201,22	267,29	49,50	2,36				
	Обед																	
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92				
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58				
210	Куга в соусе с томатом	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,77	0,28	0,92	34,36	188,92	24,02	2,04				
464	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	5,29	26,50	172,70	0,29	0,00	0,05	0,30	20,57	165,90	58,27	1,91				
тгк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92				
	Итого:	870	43,29	50,66	110,53	1064,84	1,28	30,47	0,97	6,82	265,51	897,12	227,58	13,37	3			

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	8,03	1,27	32,33	304,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,60	256,48	63,11	1,65			
261	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,78	0,01	0,00	74,10	55,20	9,33	0,21			
101	Бутерброд с повидлом на багете	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			
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64			
	Итого:	560	12,65	3,67	75,07	528,84	0,30	2,55	0,07	0,71	267,10	322,18	74,91	2,17			
	Обед																
246	Помидор свежий в нарезке	100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9			
42	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16			
394	Жаркое по Домашнему из свиным	280	31,56	24,25	30,97	425,20	14,28	0,05	0,92	0,28	38,52	357,00	67,76	66,36			
ТГК	Компот из смеси сухофруктов "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,83	0,92			
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,03	3,30			
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92			
	Итого:	870	44,37	36,49	132,92	884,91	15,20	35,96	2,77	3,89	214,42	852,93	228,98	74,56			3

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	Энергетическая ценность	
		объем	У
1 день	Завтрак	560	126,74
	Обед	870	109,53
2 день	Завтрак	550	107,44
	Обед	870	130,57
3 день	Завтрак	570	114,02
	Обед	882	115,27
4 день	Завтрак	570	78,40
	Обед	910	151,03
5 день	Завтрак	560	117,60
	Обед	870	706,89
6 день	Завтрак	560	135,51
	Обед	870	120,31
7 день	Завтрак	550	118,98
	Обед	882	129,29
8 день	Завтрак	570	78,73
	Обед	870	117,67
9 день	Завтрак	570	53,69
	Обед	870	110,53
10 день	Завтрак	560	75,07
	Обед	870	132,92
Итого:			107,27