общеобрадовательной достовательной достовательном достовательном

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов "1"

ст. Тбилисская 2024 год

Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МО Тбилисский район

Шамичана рамма болга	Drawas	Harra	Пищев	вые вещест	ва, г	Энергети ческая	No
Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	ценность, кКал	№ рец.
1 НЕДЕЛЯ							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	50.00	15 16	5 90	9.20	14.00	142.50	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	15,46	5,80	8,30	14,90		M3
Каша жидкая молочная из манной крупы	250,00	18,46	8,50	15,10	59,70		м181
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	· ·	м379
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10		пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	26,75	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
итого	750,00	76,20	26,20	31,60	137,50	835,10	
обед	750,00	7 0,20	20,20	22,00	107,00	322,23	
Овощи натуральные (по сезону) огурец*	60,00	6,60	0,42	0,06	1,14	7,20	м71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	15,38	1,80	5,00	7,90		м88
Шницель натуральный рубленый из	90,00	64,71	15,55	32,20	7,48		м267
говядины			·			·	
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	6,20	4,00	4,20	24,60	152,40	м302
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,70	0,20	32,00	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	940,00	109,59	28,67	42,86	127,82	1022,10	
полдник							
яйцо вареное	40,00	13,00	10,16	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка	50,00	11,50	3,39	6,98	4,95	165,00	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	11,60	5,00	9,60	107,00	пр.п
итого	290,00	50,00	14,99	11,98	14,55	272,00	
нтого	1000.00	225 50	(0.00	06.44	250.05	2120.20	
ИТОГО	1980,00	235,79	69,86	86,44	279,87	2129,20	

День 2 (вторник)							
Завтрак							
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	7,85	1,02	3,00	5,07	51,42	м70;71
Гуляш	90,00	53,84	10,35	3,37	2,60	149,20	л437
Макаронные изделия отварные	150,00	9,59	7,50	5,30	28,50	201,90	м309
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	550,00	76,65	22,47	12,17	70,57	558,72	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20	70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	13,24	9,90	11,50	34,40	179,90	м102
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	45,40	6,30	6,40	13,70	137,80	м232
Картофельное пюре	150,00	19,96	3,10	2,30	19,10	109,70	м312
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	960,00	112,05	28,26	24,12	155,28	852,60	
полдник							
Лапшевник с творогом	100,00	21,41	8,60	8,30	19,48	187,74	м208
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
итого	300,00	53,41	9,40	8,60	44,28	291,74	
ИТОГО	1810,00	242,11	60,13	44,89	270,13	1703,06	
День 3 (среда)							
Завтрак							
Икра свекольная	60,00	9,98	1,42	0,12	13,73	111,18	пр.п
Плов из птицы	185,00	68,75	10,50	9,58	33,10	282,00	м291
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,50	0,00	9,90	41,60	м377
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	595,00	92,25	15,92	10,60	91,43	597,98	
обед							

Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	15,75	2,02	5,10	11,98	107,25	м96
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	71,35	26,30	19,90	50,40	486,00	м223
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,10	0,10	22,50	114,40	м358
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	720,00	98,05	34,22	25,90	129,78	916,95	
полдник							
Сыр (порциями)	20,00	11,15	4,64	5,90	0,00	71,66	м15
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
Хлеб пшеничный	20,00	1,28	1,37	0,17	10,03	46,76	пр.п
итого	440,00	30,40	13,59	10,11	33,89	278,42	1
	, i		ŕ	·	,	ŕ	
ИТОГО	1755,00	220,70	63,73	46,61	255,10	1793,35	
День 4 (четверг)	,	,	,	,	,	,	
Завтрак							
Салат из моркови	60,00	9,90	0,73	0,06	6,88	49,20	пр.п
Шницель натуральный рубленый из говядины	90,00	64,71	15,55	32,20	7,48	383,60	м267
Картофель отварной	150,00	20,74	3,00	0,60	23,70	112,20	м310
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00	м378
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	670,00	114,05	26,00	37,41	102,56	872,10	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20	70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,93	103,75	м110
Мясо духовое	200,00	67,52	18,80	21,00	17,72	270,52	м258
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	800,00	126,67	27,86	27,12	100,63	700,77	
полдник	100.00	4					404
Оладьи с молоком сгущеным	130,00	17,63	13,14	16,48	55,50	347,18	м401
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00	м378

итого	330,000	23,14	14,660	17,830	71,400	428,180	
ИТОГО	1800,00	263,86	68,52	82,36	274,59	2001,05	
День 5 (пятница)							
Завтрак							
Икра кабачковая	60,00	12,83	1,60	4,30	8,70	80,30	пр.п.
Бефстрогонов из говядины	100,00	57,52	30,67	17,05	3,52	171,00	м255
Каша вязкая (гречневая)	150,00	9,11	4,58	5,03	20,52	145,50	м302
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	680,00	96,01	42,71	29,76	113,35	775,70	1
обед	,	,	·	,	·	·	
Овощи натуральные (по сезону) огурец*	60,00	6,60	0,42	0,06	1,14	7,20	м71
Суп с макаронными изделиями и	250.00	10.12	2.60	5 67		·	v:112
картофелем	250,00	10,12	2,68	5,67	17,45	118,25	м112
Птица отварная	90,00	58,88	38,34	21,14	0,41	268,36	м288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	20,55	3,64	21,29	22,66	216,00	м142
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	840,00	107,10	51,02	49,08	109,05	933,51	
полдник							
Омлет с сыром и маслом	150,00	55,53	18,18	47,43	2,88	511,75	м211
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	20,00	1,28	1,37	0,17	10,03	46,76	пр.п
итого	370,00	60,17	18,84	47,61	34,89	644,55	
ИТОГО	1890,00	263,28	112,57	126,45	257,29	2353,76	
2 НЕДЕЛЯ							
День 6 (понедельник)							
Завтрак							
Горошек зеленый, консервированный	60,00	19,32	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Омлет с сыром и маслом	150,00	55,53	18,18	47,43	2,88	511,75	м211
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60	м379
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п

итого	560,00	97,38	26,99	52,00	57,83	809,26	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20	70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,90	103,80	м110
Плов из отварной говядины	190,00	67,13	19,30	18,10	30,70	374,20	м244
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	810,00	128,88	30,06	26,52	127,48	887,40	
полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	25,90	10,44	4,50	7,56	91,80	пр.п
Хлеб пшеничный	40,00	2,56	2,74	0,34	20,06	93,52	пр.п
итого	440,00	44,65	20,26	8,88	41,98	305,32	
ИТОГО	1810,00	270,91	77,31	87,40	227,29	2001,98	
День 7 (вторник)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) огурец*	60,00	6,60	0,42	0,06	1,14	7,20	м71
Жаркое по-домашнему	150,00	58,54	13,90	15,50	14,21	252,84	м259
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	560,00	81,24	19,34	17,81	65,95	505,07	
обед							
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	7,85	1,02	3,00	5,07	51,42	м70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	13,23	5,49	10,54	17,45	148,25	л139
Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	61,53	25,00	12,55	4,56	139,20	м229
Рис отварной	150,00	12,65	3,70	5,40	36,68	209,70	м304
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	870,00	104,96	41,67	32,47	140,67	890,67	
полдник							
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
итого	300,00	27,61	6,92	14,08	32,38	435,40	
ИТОГО	1730,00	213,81	67,93	64,36	239,00	1831,14	

День 8 (среда)							
Завтрак							
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	150,00	60,80	21,90	16,59	42,00	424,29	м223
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Чай с сахаром и лимоном	200,00	2,93	0,13	0,02	15,20	62,00	м377
итого	500,00	75,26	26,13	19,61	96,00	686,79	
обед							
Горошек зеленый, консервированный	60,00	19,32	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Рассольник домашний	250,00	18,16	2,09	5,10	12,69	114,50	м131
Рагу из птицы	150,00	48,43	10,80	13,60	17,60	210,90	м289
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	750,00	124,25	21,60	20,77	104,24	672,41	
полдник							
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	9,40	7,06	4,01	43,84	239,42	м396
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
итого	330,00	18,00	7,46	4,31	61,04	312,22	
	220,00	10,00	7,40	7,51	01,07	312,22	
	220,00	10,00	7,40	4,51	01,04	312,22	
ИТОГО	1580,00	217,51	55,19	44,69	261,28	1671,42	
	Ź	ŕ	ŕ	,	,	,	
ИТОГО	Ź	ŕ	ŕ	,	,	,	
ИТОГО День 9 (четверг)	Ź	ŕ	ŕ	,	,	,	пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак	1580,00	217,51	55,19	44,69	261,28	1671,42	пр.п м232
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная	1580,00 60,00	217,51 9,90	55,19 1,40	44,69 0,10	261,28 13,70	1671,42 111,20	
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе	1580,00 60,00 90,00	9,90 52,59	1,40 6,55	0,10 6,39	261,28 13,70 14,95	1671,42 111,20 143,44	м232
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре	60,00 90,00 150,00	9,90 52,59 19,96	1,40 6,55 3,10	0,10 6,39 4,80	13,70 14,95 21,52	111,20 143,44 142,35	м232 м312
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке	60,00 90,00 150,00 200,00	9,90 52,59 19,96 11,94	1,40 6,55 3,10 3,20	0,10 6,39 4,80 2,70	13,70 14,95 21,52 16,00	111,20 143,44 142,35 100,60	м232 м312 м379
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60	м232 м312 м379 пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60	м232 м312 м379 пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60	м232 м312 м379 пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00 550,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93 97,98	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00 17,35	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30 14,49	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10 91,07	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60 613,79	м232 м312 м379 пр.п пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Салат из моркови	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00 550,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93 97,98	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00 17,35	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30 14,49	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10 91,07	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60 613,79	м232 м312 м379 пр.п пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Салат из моркови Борщ	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00 550,00 60,00 250,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93 97,98 9,90 15,06	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00 17,35	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30 14,49	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10 91,07 6,88 8,56	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60 613,79 49,20 91,25	м232 м312 м379 пр.п пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Салат из моркови Борщ Печень, тушенная в соусе	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00 550,00 60,00 250,00 100,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93 97,98 9,90 15,06 41,03	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00 17,35 0,73 1,60 12,70	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30 14,49 0,06 4,90 8,80	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10 91,07 6,88 8,56 3,80	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60 613,79 49,20 91,25 159,00	м232 м312 м379 пр.п пр.п
ИТОГО День 9 (четверг) Завтрак Икра свекольная Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Кофейный напиток на молоке Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Салат из моркови Борщ Печень, тушенная в соусе Каша вязкая (гречневая)	60,00 90,00 150,00 200,00 20,00 30,00 550,00 60,00 250,00 100,00 150,00	9,90 52,59 19,96 11,94 1,66 1,93 97,98 9,90 15,06 41,03 9,11	1,40 6,55 3,10 3,20 1,10 2,00 17,35 0,73 1,60 12,70 4,58	0,10 6,39 4,80 2,70 0,20 0,30 14,49 0,06 4,90 8,80 5,03	13,70 14,95 21,52 16,00 9,80 15,10 91,07 6,88 8,56 3,80 20,52	111,20 143,44 142,35 100,60 45,60 70,60 613,79 49,20 91,25 159,00 145,50	м232 м312 м379 пр.п пр.п пр.п л109 м261 м302

Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	950,00	93,05	25,95	20,11	116,95	815,65	
полдник							
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	130,00	49,20	16,82	13,17	31,85	313,62	м222
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
итого	330,00	50,98	17,32	13,17	41,35	353,62	
ИТОГО	1830,00	242,01	60,62	47,77	249,37	1783,06	
День 10 (пятница)							
Завтрак							
Икра кабачковая	60,00	12,83	1,60	4,30	8,70	80,30	пр.п.
Тефтели из говядины с соусом	90,00	38,10	6,70	7,33	8,38	157,00	м278
Капуста тушеная	150,00	19,06	2,77	5,01	14,14	112,60	м321
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м349
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	10,00	6,00	9,40	106,00	пр.п
отого	770,00	103,46	26,37	25,44	88,92	695,00	
обед							
Горошек зеленый, консервированный	60,00	19,32	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	9,65	2,00	2,70	12,11	85,75	м138
Шницель рыбный натуральный	90,00	65,27	12,60	13,90	7,48	204,50	м235
Рагу из овощей	150,00	15,72	2,30	15,70	12,29	202,86	м143
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
отого	940,00	131,90	24,10	34,77	108,03	855,92	
полдник							
Блинчики с джемом	100,00	7,00	2,02	3,15	42,41	238,82	м396
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,13	0,02	15,20	62,00	м377
итого	300,00	9,93	2,15	3,17	57,61	300,82	
ИТОГО	2010,00	245,29	52,62	63,38	254,56	1851,74	
						-	
	T		Пиша	вые вещества	Г	2	
	1		пппс	от вещеетва	•, 1	Энепгетиче	

		Б	Ж	У	ская ценность, кКал	
Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	
завтрак .обед.полдник 60-75%	1500,00	57,75	59,25	251,25	1762,50	
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1819,50	56,98	58,46	247,90	1911,98	

При подготовке меню использовались:

[&]quot;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

[&]quot;Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

1

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: трехразовый завтрак, обед и полдник

Возрастная категория: 7-11 лет

		Норма Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека													
Nº п/п	Наименование группы пищевой продукции	прод. 60-75%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	итого за 1 день	% выпол. от нормы
1	Хлеб ржаной	60	50	50	50	50	50	50	50	30	50	50	480	48	80,00
2	Хлеб пшеничный	112,5	120	90	110	106	110	130	90	90	90	100	1036	103,6	92,09
3	Мука пшеничная	11,25		6			6				51	52	115	11,5	102,22
4	Крупы, бобовые	33,7	60	20	15		37,5						132,5	13,25	39,32
5	Макаронные изделия	11,25		77	16		12,5						105,5	10,55	93,78
6	Катрофель	140,25	30	178	75	270	188	20	130	139	128	120	1278	127,8	91,12
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	210	139	176	125	114	176	164	230	184	240	425	1973	197,3	93,95
8	Фрукты свежие	122,1	100	100	107	100	100	100	100	107	100	107	1021	102,1	83,62
9	Сухофрукты	11,25	20										20	2	17,78
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120		400	60	200	60	200	60	400	60	200	1640	164	136,67
11	Мясо 1-й категории	52,5	75	79		169	79	85	73			50	610	61	116,19
12	Птица (цыплята-бройлеры потрашеные - 1 кат.)	26,2			107		110			76			293	29,3	111,83
13	Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	43,5		79									79	7,9	18,16
14	Субпродукты (печень)	20,4									99		99	9,9	48,53
15	Молоко	195	420	22,2	120	122	55	155	51	30	115	207	1297,2	129,72	66,52
16	Кисломолочная пищевая продукция	112,5	200					200	30	115			545	54,5	48,44
17	Творог (5-9 % м.д.ж.)	37,5			141					118	90		349	34,9	93,07
18	Сыр	7,5	15		20		22	22			2		81	8,1	108,00
19	Сметана	7,5			6								6	0,6	8,00
20	Масло сливочное	16	20	25	27								72	7,2	45,00
21	Масло растительное	11,25	3	15	5								23	2,3	20,44
22	Яйцо, шт.	30	40										40	4	13,33
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшина в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	22,5	26	21	73								120	12	53,33
24	Кондитерские изделия	7,5	50	20									70	7	93,33
25	Чай	0,75		0,8	0,8								1,6	0,16	21,33
26	Какао-порошок	0,75		-									0	0	0,00

27	Кофейный напиток	1,5	5										5	0,5	33,33
28	Соль пищевая повареннная йодированная	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	22	2,2	100,00