



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»

Е.А. Ключкова

«29» июля

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ
(С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ НА МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК)
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, Д. 31)**

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"

«29» июля 2022 г. Регистр № 12/07 от 20.12.2021 г.

Полное или частичное копирование для использования третьими лицами без разрешения разработчика запрещено

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;

- МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указаны: № рецептуры согласно сборника рецептов и наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

Меню для организации питания детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (с пищевой аллергией на молочный белок)

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	543	15,11	4,03	90,96	466,21		Итого	623	18,81	4,89	110,20	565,86
Обед							Обед						
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом	258	4,82	6,48	9,85	130,00	22	Борщ с капустой и картофелем с мясом	258	4,82	6,48	9,85	130,00
23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,00	3,10	8,61	115,00	23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,00	3,10	8,61	115,00
39	Рагу из овощей	180	2,97	6,04	18,54	150,00	39	Рагу из овощей	200	3,30	6,71	20,60	166,67
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Итого	768	25,79	16,10	88,14	622,70		Итого	818	28,20	17,09	101,80	697,67
Полдник							Полдник						
9	Салат столичный	100	6,17	13,67	7,75	180,00	9	Салат столичный	100	6,17	13,67	7,75	180,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
50	Кисель из брусники	180	0,15	0,11	14,76	62,00	50	Кисель из брусники	200	0,17	0,12	16,40	68,89
	Итого	310	8,60	14,02	37,27	312,50		Итого	350	10,14	14,19	48,75	366,39
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49,50	34,15	216,37	1401,41		Итого за день		57,15	36,17	260,75	1629,92

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	543	15,06	4,02	90,78	464,41		Итого	623	18,75	4,88	109,99	563,86
Обед							Обед						
1	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	1	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
32	Суп с кукурузной крупой с мясом	258	5,57	6,90	21,78	159,50	32	Суп с кукурузной крупой с мясом	258	5,57	6,90	21,78	159,50
24	Котлета особая	100	14,85	22,90	13,72	322,00	24	Котлета особая	100	14,85	22,90	13,72	322,00
32	Фасоль стручковая запеченная	150	3,25	5,43	3,12	68,33	32	Фасоль стручковая запеченная	180	3,90	6,52	3,74	82,00
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	728	28,87	35,75	78,06	736,63		Итого	908	32,99	37,20	96,57	839,70
Полдник							Полдник						
36	Компот витаминный	180	0,71	0,13	21,36	99,00	36	Компот витаминный	200	0,79	0,14	23,73	110,00
21	Джем или повидло	50	0,20	0,00	32,50	131,00	21	Джем или повидло	50	0,20	0,00	32,50	131,00
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого	300	5,88	0,83	82,77	373,15		Итого	350	8,09	1,14	97,53	445,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49,81	40,60	251,61	1574,19		Итого за день		59,83	43,22	304,09	1849,06

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
3	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	39,97	190,00	3	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	44,41	211,11
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого	503	8,80	1,45	70,91	332,61		Итого	563	11,07	1,70	86,19	404,92
Обед							Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
10	Суп картофельный с рыбой	216	5,32	5,50	15,61	148,00	10	Суп картофельный с рыбой	270	6,65	6,88	19,51	185,00
47	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00	47	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00
7	Картофель отварной	180	3,46	8,68	27,33	202,00	7	Картофель отварной	180	3,46	8,68	27,33	202,00
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Итого	816	31,13	45,31	108,52	923,20		Итого	910	35,30	47,09	128,94	1042,00
Полдник							Полдник						
51	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	51	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	303	1,10	0,74	29,72	144,81		Итого	350	1,28	0,88	34,33	167,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		41,03	47,50	209,15	1400,62		Итого за день		47,65	49,67	249,46	1614,09

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
21	Джем или повидло	30	0,12	0,00	19,50	78,60	21	Джем или повидло	30	0,12	0,00	19,50	78,60
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	500	18,39	3,97	121,25	596,60		Итого	570	21,32	4,75	135,54	672,55
Обед							Обед						
26	Салат "Прибой"	80	5,53	6,32	5,47	101,00	26	Салат "Прибой"	100	6,91	7,90	6,84	126,25
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	216	4,98	4,66	11,89	109,54	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	270	6,22	5,83	14,86	136,93
55	Плов из отварной говядины	180	13,55	15,38	35,33	334,80	55	Плов из отварной говядины	250	18,82	21,36	49,07	465,00
34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00	34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	701	27,46	27,01	84,45	694,84		Итого	870	37,20	35,96	114,04	933,38
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	154	0,62	0,62	15,09	72,38
	Итого	354	1,22	0,62	48,09	208,38		Итого	354	1,22	0,62	48,09	208,38
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,07	31,60	253,79	1499,82		Итого за день		59,74	41,33	297,67	1814,31

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	5	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого	573	17,19	4,35	102,56	524,51		Итого	668	21,93	5,37	127,60	653,31
Обед							Обед						
37	Сельдь с луком	60	8,28	10,10	0,66	128,00	37	Сельдь с луком	100	13,80	16,83	1,10	213,33
28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00	28	Рассольник ленинградский с мясом	258	8,76	9,50	9,88	154,00
31	Свинина тушеная с овощами	180	9,96	23,74	13,87	313,08	31	Свинина тушеная с овощами	250	13,83	32,97	19,26	434,83
36	Компот витаминный	180	0,71	0,13	21,36	99,00	36	Компот витаминный	200	0,79	0,14	23,73	110,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	718	30,55	43,87	62,29	775,88		Итого	878	42,20	60,12	83,67	1058,36
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	117	0,47	0,47	11,47	54,99	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	317	1,07	0,47	44,47	190,99		Итого	350	1,20	0,60	47,70	206,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48,81	48,69	209,32	1491,38		Итого за день		65,33	66,09	258,97	1918,17

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	500	16,33	3,85	87,69	452,60		Итого	600	20,46	4,79	108,94	564,05
Обед							Обед						
8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00	8	Суп с рисовой крупой с мясом	258	4,97	6,85	18,43	146,00
29	Мясо отварное	100	27,20	19,40	0,00	283,00	29	Мясо отварное	100	27,20	19,40	0,00	283,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	33,31	158,33	11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	39,97	190,00
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	45	5,59	1,59	14,76	95,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	90	11,18	3,17	29,51	189,00
40	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,88	78,00	40	Компот из кураги	200	1,04	0,00	20,98	86,67
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	773	47,20	28,91	101,90	842,13		Итого	898	56,20	30,90	138,59	1040,87
Полдник							Полдник						
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	38	Яйцо варное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	Итого	340	7,32	5,24	35,80	225,80		Итого	360	7,37	5,24	37,91	234,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,85	38,00	225,39	1520,53		Итого за день		84,03	40,93	285,44	1839,72

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
	Итого	603	18,60	4,38	132,83	650,51		Итого	673	23,05	5,32	155,96	769,26
Обед							Обед						
46	Винегрет овощной	80	1,04	8,00	5,44	104,00	46	Винегрет овощной	130	1,69	13,00	8,84	169,00
49	Солянка домашняя	250	7,75	6,05	12,88	136,96	49	Солянка домашняя	250	7,75	6,05	12,88	136,96
18	Рыба, запеченная в панировке	90	10,72	3,92	2,47	89,00	18	Рыба, запеченная в панировке	120	14,29	5,23	3,29	118,67
43	Картофель отварной	90	1,73	4,34	13,67	101,00	43	Картофель отварной	90	1,73	4,34	13,67	101,00
32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,95	3,26	1,87	41,00	32	Фасоль стручковая запеченная	90	1,95	3,26	1,87	41,00
50	Кисель из брусники	180	0,15	0,11	14,76	62,00	50	Кисель из брусники	200	0,17	0,12	16,40	68,89
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	820	26,18	26,08	67,61	615,76		Итого	950	32,60	32,68	86,65	781,72
Полдник							Полдник						
51	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	51	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	303	1,10	0,74	29,72	144,81		Итого	350	1,28	0,88	34,33	167,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45,88	31,20	230,16	1411,08		Итого за день		56,93	38,88	276,94	1718,15

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	543	15,06	4,02	90,78	464,41		Итого	623	18,75	4,88	109,99	563,86
Обед							Обед						
54	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,19	6,20	11,01	110,00	54	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,65	10,33	18,35	183,33
53	Суп с рыбными консервами	250	8,45	4,97	13,77	148,00	53	Суп с рыбными консервами	250	8,45	4,97	13,77	148,00
20	Птица, запеченная с картофелем по-русски	150	11,06	9,42	10,51	175,00	20	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	14,75	12,56	14,01	233,33
25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40	25	Сок овощной, фруктовый	180	0,40	0,00	29,70	122,40
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	690	25,60	21,11	84,85	654,60		Итого	800	32,27	28,54	105,53	833,26
Полдник							Полдник						
45	Гренки	100	7,60	0,80	49,20	235,00	45	Гренки	100	7,60	0,80	49,20	235,00
21	Джем или повидло	20	0,08	0,00	13,00	52,40	21	Джем или повидло	50	0,20	0,00	32,50	131,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00	34	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	13,57	59,00
	Итого	320	9,43	1,15	85,61	393,40		Итого	360	10,31	1,23	110,03	495,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50,09	26,28	261,24	1512,41		Итого за день		61,33	34,65	325,55	1892,62

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	11,02	20,66	11,98	278,00	12	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	11,02	20,66	11,98	278,00
16	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	28,87	137,22	16	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	39,97	190,00
15	Соус томатный с овощами	50	0,57	3,20	3,68	45,80	15	Соус томатный с овощами	50	0,57	3,20	3,68	45,80
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
	Итого	500	19,38	24,85	70,28	582,42		Итого	590	22,70	25,27	90,67	680,50
Обед							Обед						
1	Кукуруза консервированная отварная	80	1,76	0,32	8,96	46,00	1	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,00	58,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,75	6,65	7,77	116,00	33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	258	4,75	6,65	7,77	116,00
35	Картофельная запеканка с мясом	150	17,42	19,90	14,08	305,00	35	Картофельная запеканка с мясом	200	23,23	26,53	18,77	406,67
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	19,02	81,00	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	21,13	90,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Итого	728	28,59	27,51	73,03	664,60		Итого	828	35,65	34,30	86,79	810,77
Полдник							Полдник						
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	25	Сок овощной, фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	323	1,09	0,49	45,05	193,81		Итого	350	1,20	0,60	47,70	206,50
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49,06	52,85	188,36	1440,83		Итого за день		59,55	60,17	225,16	1697,77

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	200	11,73	3,13	53,16	287,00	2	Каша рассыпчатая (в ассортименте)	250	14,66	3,91	66,45	358,75
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
41	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,05	37,80	41	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,05	42,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	540	17,87	12,54	91,29	555,00		Итого	650	23,66	13,81	125,50	724,25
Обед							Обед						
19	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25	19	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	6,91	7,90	6,84	126,25
6	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,81	6,67	8,33	123,00	6	Суп из овощей с фасолью с мясом	258	4,81	6,67	8,33	123,00
13	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	13	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43
52	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,14	4,49	29,45	174,00	52	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	4,97	5,39	35,34	208,80
42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	45	5,59	1,59	14,76	95,00	42	Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	90	11,18	3,17	29,51	189,00
30	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,23	39,60	30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,26	44,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого	863	45,55	35,72	85,64	858,22		Итого	1008	60,47	43,29	115,74	1105,18
Полдник							Полдник						
51	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	87,00	51	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,63	96,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	123	0,49	0,49	12,05	57,81	ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого	303	1,10	0,74	29,72	144,81		Итого	350	1,28	0,88	34,33	167,17
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,52	49,00	206,65	1558,03		Итого за день		85,41	57,98	275,57	1996,60

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	516,62	399,87	2252,04	14810,30	Итого за 10 дней	636,95	469,09	2759,60	17970,41
Итого за 1 дней	43,05	33,32	187,67	1234,19	Итого за 1 дней	63,70	46,91	275,96	1797,04

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника