

96/2017	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	0,405	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за день		38,670	39,910	126,900	1059,290	0,310	11,360	3,450	2,008	2,008	2,008	267,150	213,280	85,650	4,595
4 день																
1-й завтрак																
295/15	Быточки «Рябушка» с соусом сметанным с луком	75/30	10,450	12,340	12,550	202,54	0,080	0,590	0,510	3,480	0,510	3,480	46,720	58,560	15,130	1,170
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого		18,31	19,22	94,03	625,18	0,175	4,340	0,510	40,533	40,533	67,090	171,41	48,44	2,712	
2-й завтрак																
98/2017	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
	Итого		9,380	11,34	44,160	318	0,081	9,560	0,28	0,405	0,405	51,84	211,5	60,87	2,43	
	Итого за день		27,690	30,560	138,190	943,180	0,256	13,900	0,790	40,938	40,938	118,930	382,910	109,310	5,142	
5 день																
1-й завтрак																
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,300	23,800	21,790	387,71	0,160	8,900	0,000	6,310	0,000	40,100	270,400	42,480	3,860	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого		24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	6,823	6,823	58,830	310,120	56,18	4,762	
2-й завтрак																
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
	Итого		14,930	13,27	53,360	360,2	0,121	12,530	0	0,405	0,405	24,77	91,42	40,65	1,83	
	Итого за день		39,710	37,510	112,610	918,910	0,336	25,180	0,000	7,228	7,228	83,600	401,540	96,830	6,592	
6 день																
1-й завтрак																
338/2017	Плоды и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030	
175/2017	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	12,100	16,600	33,480	290,00	0,180	3	180	4,300	4,300	221,380	196,720	39,220	2,810	
421/2017	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	0,05	0,00	8,80	0,60	0,60	8,40	28,80	5,50	0,42	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого		18,980	18,640	93,190	588,000	0,301	14,850	188,800	5,405	5,405	261,750	263,520	64,420	3,790	
2-й завтрак																
113/2017	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
	Итого		10,360	12,31	39,370	310,79	0,131	6,980	0,7	0,675	0,675	121,91	157,51	20,74	1,55	
	Итого за день		29,340	30,950	132,560	898,790	0,432	21,830	189,500	6,080	6,080	383,660	421,030	85,160	5,340	
Масса порции, гр																
	Пшеничные вещества (гр) Белки	123,0	23,40	119,2	466,6	3451,4	1,2	136,0	193,6	64,5	738,0	1257,5	295,6	21,3		
	Пшеничные вещества (гр) Жиры	23,40	25,15	97,00	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55		
	Пшеничные вещества (гр) Углеводы	97,00	97,00	466,6	466,6	3451,4	1,2	136,0	193,6	64,5	738,0	1257,5	295,6	21,3		
	Энерг. ценность (ккал)	720,90	720,90	466,6	466,6	3451,4	1,2	136,0	193,6	64,5	738,0	1257,5	295,6	21,3		
	Витамины (мг) А	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18		
	Витамины (мг) С	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40		
	Витамины (мг) В1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04		
	Витамины (мг) Е	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70		
	Са, мг	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40	146,40		
	Р, мг	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70	322,70		
	Мг, мг	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18	75,18		
	Fe, мг	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																
В среднем в день:																

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		38,360	37,740	120,920	1024,750	0,337	27,720	0,130	2,238	126,940	411,950	94,750	5,185
	5 день													
	1-й завтрак													
294/15	Котлеты «Любимые» с соусом сметанным с томатом	75/30	10,270	10,580	14,430	190,32	0,085	0,040	0,022	0,870	30,580	124,410	16,880	1,350
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		18,13	17,460	95,910	612,96	0,180	3,790	0,022	37,923	50,950	237,260	50,190	2,892
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		37,680	32,780	140,810	1010,640	0,291	13,350	0,022	38,328	117,200	402,230	99,190	5,222
	6 день													
	1-й завтрак													
338/2017	Плоды и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
173/2017	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	13,660	15,980	30,480	290,00	0,180	3,50	180,70	4,300	221,380	196,720	39,220	2,850
286/2021	Плюшка новомосковская	50	3,90	2,90	25,50	147,50	0,05	0,02	8,80	0,60	11,85	28,80	5,55	0,42
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		20,440	19,520	91,790	611,500	0,301	15,270	189,500	5,405	265,200	263,520	64,470	3,830
116/2017	Суп рисовый с томатом на м/к бульоне	250	1,820	5,200	16,500	122	0,010	1,500	0,000	0,060	21,370	12,270	5,170	0,300
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Итого		4,770	5,71	49,560	271	0,053	81,500	0	1,19	39,27	34,97	12,57	1,24
	Итого за день		25,210	25,230	141,350	882,500	0,354	96,770	189,500	6,595	304,470	298,490	77,040	5,070

Итого за неделю: В среднем в день:	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) E	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Масса порции, гр	122,8	120,0	497,5	3508,5	1,8	52,4	193,2	49,8	836,9	1690,4	383,1	18,6
	В среднем в день:	23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90
	Масса порции, гр	245,8	239,2	964,1	6959,9	3,0	188,4	386,8	114,3	1574,9	2947,9	678,7	39,9
	В среднем в день:	23,57	25,13	97,70	725,60	0,42	18,44	0,42	2,64	168,36	333,10	79,14	4,22

Примечание: при составлении меню использованы

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей р. В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.Москва
- Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт

4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
5. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание"
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Талешкина. - Пермь, 2021г.
конт.тел.:8(8552) 707107