

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ Лодейнинской СОШ
 Калинина Н.В.

" 01 " сентября 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МОУ ЛОДЕЙНИНСКОЙ СОШ с 01 сентября 2021г.
 (возрастная категория дети 7-11 лет)

	№ рецептуры 1	Приём пищи,наименование блюда 2	Выход 3	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность 7	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
1 день		ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Угл-ды	ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		<i>ежедневная допустимая норма</i>		11,55-23,1	11,8-23,7	50,25-100,5	352,5-705	0,18-0,36		105-210	165-330	165-330	37,5-75	1,8-3,6
		<i>средняя недельная норма</i>		15,4-19,5	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-3		140-175	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3
	173	Каша овсяная из "геркулеса"	200	5,78	6,07	20,36	209,52	0,27	1,37	0,06	147,38	197,3	48,54	1,26
	З	Бутерброд с маслом и сыр Росс	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	29,1	9,9	0,62
	382	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,37	0,05	1,6	11,97	152,55	127,55	22,21	0,55
	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,32	92,4	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак :		15,87	18	81,38	600,29	0,4	12,97	52,04	334,43	398,55	89,65	5,58
		ОБЕД												
		<i>Ежедневно допустимая норма</i>		19,25-30,8	19,75-31,6	83,75-134	587,5-940	0,3-0,48	15-24	175-220	275-440	275-440	62,5-100	3-4,8
		<i>средняя недельная норма</i>		23,1-26,9	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	0,36-0,42	18-21	210-245	330-385	330,-385	75-87,5	3,6-4,2
	20	Салат из свежих огурцов*	100	0,76	6,09	2,37	64,7	0,03	9,5	0	21,8	40,02	13,3	0,58
	96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,1	14,88	96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
	287	Голубцы из говядины с рисом	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	20,03	29	60	177,1	44,1	1,63
	331	Соус сметанный	50	0,79	6,7	2,49	73,4	0	0,04	42,75	24,13	18,46	3,15	0,08
	350	Кисель из ягод	200	0,13	0,1	27,01	109,4	0,002	1,83	0	12,3	7,1	1,12	0,12
	ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за обед:		24,03	27,01	104,52	759,67	0,34	37,43	71,75	164,89	406,67	117,69	5,75
	Итого за завтрак и обед:		39,9	45,01	185,9	1359,96	0,75	50,4	123,79	499,32	805,22	207,34	11,33	
	ПОЛДНИК													
	<i>Ежедневно допустимая норма</i>		3,85-15,4	3,95-15,8	16,7-67	117,5-470			35-140	55-220	55-220	12,5-50	0,6-2,4	

2 День	385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
		Итого за день:		46	50,45	196	1472,96	0,82	53,13	166,79	752,12	994,82	236,34	11,54
		Выполнено в % от суточной нормы		60%	64%	59%	63%	70%	0,89	24%	69%	90%	95%	96%
		ЗАВТРАК												
	6	Бутерброд с варёной колбасой	45	5,12	9,99	0,68	115,88	0,1	0	0,77	13,05	80,1	9,9	0,77
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	174	Каша рисовая с сахаром и маслом	200	2,94	3,88	35,22	187,62	0,03	0	19,05	5,62	63,81	20,76	0,45
	377	Чай с сах и лимоном	200	0,09	0,01	12,4	37,57	0	1,89	0	12,5	3,19	1,73	0,28
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
		Итого за завтрак:		17,58	19,28	83,03	568,4	0,27	6,89	119,82	83,67	283,4	65,69	5,8
		ОБЕД												
	50	Салат из свеклы с сыром и чесноч	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,07	1,24	39	161,97	109,93	23,07	1,28
	104	Суп картофельный с рыбн фрикадел.	200	4,49	2,42	12,54	89,8	0,11	8,95	1,02	25,36	92,94	28,92	1,02
125	Картофель отварной	200	2,93	5,66	23,03	154,29	0,16	21	28,57	16	80,43	29,43	1,3	
278/33														
3	Тефтели из говядины соус смет том	60/50	7,12	7,96	9,32	137,5	0,04	0,66	30,83	25,42	39,33	16,67	0,79	
349	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	20,77	113	0	0,4	0	31,82	15,4	6	1,25	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56	
	Итого за обед:		26,23	26,54	110,3	823,96	0,53	32,25	99,42	286,07	444,46	139,39	8,2	
	Итого за завтрак и обед:		43,81	45,82	193,33	1392,36	0,8	39,14	219,24	369,74	727,86	205,08	14	
	ПОЛДНИК													
	Ежедневно допустимая норма		3,85-15,4	3,95-15,8	16,7-67	117,5-470			35-140	55-220	55-220	12,5-50	0,6-2,4	
399	Сок овощ/томатный	200	10	1	29	165	0,28	100	0	70	0	120	5	
	Итого за день:		44,81	46,82	222,33	1557,36	0,85	139,14	219,24	439,74	727,86	225,08	19	
	Выполнено в % от суточной нормы		58%	58%	70%	63%	71%	0,7	31%	38%	68%	85%	122%	
	ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	50	2,36	7,49	14,89	32	0,03	0,31	0,02	19	21	20	0,27	
183	Каша гречневая вязкая с сахаром	200	4,35	5,11	29,6	201,93	0,05	0	32,26	13,55	47,42	9,51	0,55	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,04	1,31	20	125,73	90	14	0,13	
пр	Коржик мол	75	4,89	8,43	48	206	0,08	0,05	8	19,2	48,5	17,8	0,85	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
	Итого за завтрак:		18,67	24,2	130,81	651,59	0,28	1,67	60,28	188,98	250,42	77,81	2,8	
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	1,44	6,1	6,68	87,4	0,03	8,5	0	30,35	39,82	18,8	1,07	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95	
290/33														
0	Кура тушёная в соусе	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,01	36,67	31,08	89,58	12,17	0,91	

4 день

202	Макароны отварные с маслом	200	5,54	3,39	27,45	164,07	0,06	0	15,12	20	34	16	0,6
342	Компот из св яблоч	200	0,2	0,2	23,88	89,6	0	0,07	0	10,5	5,28	1,34	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	Итого за обед:		26,95	25,38	108,64	775,47	0,49	16,81	51,79	152,93	317,69	104,61	6,38
	Итого за завтрак и обед:		45,62	49,58	239,45	1427,06	0,77	18,48	112,07	341,91	568,11	182,42	9,18
	ПОЛДНИК												
385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
	Итого за день:		51,72	55,02	249,55	1540,06	0,85	21,21	155,07	594,71	757,71	211,42	9,39
	Выполнено в % от суточной нормы		62%	59%	63%	58%	67%	0,52	21%	54%	65%	81%	90%
	ЗАВТРАК												
2	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146,36	0,05	0,44	18,18	9,55	28,36	10,64	0,63
224	Запеканка творожная с морковью сгущ мол	150	17,49	15,44	35,68	351	0,88	1,06	66	170,4	232,8	34,05	1,04
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
338	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого за завтрак:		22,52	19,7	101,64	673,66	0,96	11,53	84,18	216,25	308,56	55,09	5,1
	ОБЕД												
23	Салат из свежих помидор*	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
104	Суп картофель.с мясными фрикад.	200	5,31	4,14	12,35	108	0,1	8,96	3,6	23,2	94,52	29,1	1,18
233	Треска запеченая в мол соусе	100	11,27	7,07	17,65	180	0,12	14,18	25	122,17	187	56,33	1,55
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,53	10,3	35,02	246,93	0,03	0,01	54,28	3,01	60,18	15,56	0,51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,12	22,15	90,8	0	25,8	0	19,18	9,9	9,3	0,45
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		28,09	28,8	129,4	901,4	0,36	69,37	82,88	210,64	490,91	163,38	7,09
	Итого за завтрак и обед:		50,61	48,5	231,04	1575,06	1,32	80,9	167,06	426,89	799,47	218,47	12,19
	ПОЛДНИК												
389	Сок фруктовый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
	Итого за день:		51,21	48,5	273,24	1671,27	1,37	84,05	167,06	472,89	818,72	225,36	12,78
	Выполнено в % от суточной нормы		66%	61%	82%	71%	114%	1,4	24%	43%	74%	90%	106%
	ЗАВТРАК												
401	Оладьи с джемом	200	10,45	9,36	64,35	383,08	0,18	0,56	21	101,3	142,5	39,3	1,6
394	Чай с сах и молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	149,33	110,13	18	0,37
44	Салат из моркови и яблок*	100	1,05	5,15	9,13	83,4	0,05	5,75	0	23,51	43,55	30,3	0,97
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2

5 День		Итого за завтрак:		17,71	18,29	113,27	682,45	0,31	17,9	45,01	299,34	340,78	96,6	6,09
		ОБЕД												
	49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,4	5,08	9,02	87,5	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
	119	Суп горохом с мяс	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	321	Пюре картофельное	200	2,86	4,79	18,02	136,5	0,14	18,16	25,5	36,98	432,98	27,75	1,01
	306	Котлета куриная	80	11,35	12,13	7,23	183	0,05	0,32	47	13,6	101,6	15,2	1,24
	398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	100	0	21,33	3,47	3,47	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за обед:		27,23	27,48	103,81	792,7	0,56	155,58	72,5	165,24	741,83	125,12	7,57
		Итого за завтрак и обед:		44,94	45,77	217,08	1475,15	0,87	173,48	117,51	464,58	1082,61	221,72	13,66
		ПОЛДНИК												
		Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
		Итого за день:		51,04	51,21	227,18	1588,15	0,95	176,21	160,51	717,38	1272,21	250,72	13,87
		Выполнено в % от суточной нормы		66%	65%	68%	68%	79%	2,94	23%	65%	116%	100%	116%
36	Салат картоф с сельдью и луком	100	52,11	55,11	103,86	136	0,75	117,9	47	327	92,9	22,2	0,62	
204	Макароньы отв с сыром	200/5/2 0	12,71	14,33	30,69	300,96	0,07	0,13	0,2	115,4	265,68	18,39	1,11	
394	Чай с сах и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35	
Пр	Йогурт2,5%	115	4,1	2,5	5,9	57	0,01	0,6	10	124	95	15	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	0	0	0	11,5	33,6	0	0,95	
ПР	Кекс дет	70	4,89	8,43	48	315	0,07	0	89	27,5	63,8	17	1,2	
		Итого за завтрак:		77,74	80,84	224,63	970,01	0,9	121,77	146,2	619,62	555,38	83,92	4,36
		ОБЕД												
71	Овощи св натуральные/огурец	60	0,48	0,006	1,02	6	0,012	0,21		13,8	14,4	8,4	0,36	
88	Щи со свежей капусты с картофелем	250	1,55	5,8	7,11	88,2	0,06	14,92	3	35,03	39	18,01	0,67	
260/33 0	Гуляш из говядины/соус смет том	75/50	12,03	9,27	25,54	260	0,1	22,31	17,5	22,75	129,88	37	0,7	
304	Каша рис рассыпч	200	4,89	7,23	49	280,15	0,03	0	36	3,48	82	25,34	0,08	
350	Кисель из вишни	200	0,14	0,04	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
		Итого за обед:		25,54	23,32	131,51	876,47	0,352	40,98	56,5	100,98	376,11	135,38	4,72
		Итого за завтрак и обед:		103,28	104,16	356,14	1846,48	0,602	162,75	123,5	720,6	931,49	219,3	9,08
		ПОЛДНИК												
389	Сок фруктовый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59	
		Итого за день:		99,39	96,03	260,64	1673,69	0,652	170,3	123,5	758,1	902,94	221,19	10,81
				55%	53%	55%	60%	44%	87%	23%	30%	55%	73%	98%

7 день

		ЗАВТРАК											
131	Зеленый горошек	50	2,27	3,58	25,06	141,82	0,04	0,08	16,36	8,92	24,05	9,25	0,71
211	Омлет с сыром и мас	150	11,51	14,24	14,84	232,94	0,12	3,18	215,29	111,35	214,59	26,65	2,29
382	Какао с мол и сах	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,32	92,4	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
338	груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого за завтрак:		17,29	18,6	84,02	574,16	0,19	13,29	231,65	156,57	286,04	46,3	6,43
	ОБЕД												
47	Салат из кваш кап с репч луком	60	1,54	3,73	13,28	132,84	0,03	1,89		19,17	20,31	11,04	2,76
98	Суп крестьянский с крупой на мяс бульоне	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
255	Печень гов по страгановски с соус	100	12,52	10,36	2,74	155,63	0,03	0,006	16,88	27,81	97,31	17,13	0,83
202	Макароны отварные /спагетти	200	5,54	3,39	26,57	158,78	0,06	0	14,63	4,68	37,02	21,22	1,11
348	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		30,8	25,11	130,13	923,79	0,46	10,53	33,68	154,62	485,96	226,3	12,91
	Итого за завтрак и обед:		48,09	43,71	214,15	1497,95	0,65	23,82	265,33	311,19	772	272,6	19,34
	ПОЛДНИК												
386	Кефир3,2 жир	150	3,63	4	0,88	73,75	0,04	0,88	25	150	17,5	0,13	0,2
	Итого за день:		53,89	48,71	222,15	1597,95	0,73	26,55	308,33	563,99	961,6	301,6	19,55
	Выполнено в % от суточной нормы		70%	62%	67%	69%	61%	0,44	44%	51%	87%	120%	163%
	ЗАВТРАК												
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	29,1	9,9	0,62
223	Запеканка твор сгущ мол	100/50	13,31	11,66	31,2	283	0,09	0,13	59	99,9	162,2	28,3	1,28
394	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	0	0	0	11,5	33,6	0	0,95
338	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
	Итого за завтрак:		20,09	19,98	92,3	626,05	0,17	8,27	99	153,92	245,3	61,53	5,5
	ОБЕД												
43	Салат из св овощей	60	0,48	0,006	1,02	6	0,012	0,21		13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ со свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,1	6,78	72,5	0,05	14,78	0	34,66	38,1	17,8	0,64
250/330	Бефстроганов из говядины/соус	80	11,88	9,27	25,54	223,25	0,1	22,31	17,5	22,75	129,88	37	1,73
171	Каша рисова рассыпч	200	3,78	4,8	45,03	204,37	0,03	20,42	25,13	4	90,18	25	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,14	0,04	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		24,22	19,2	127,21	748,24	0,34	60,86	42,63	114,93	383,39	134,83	6,19
	Итого за завтрак и обед:		44,31	39,18	219,51	1374,29	0,51	69,13	141,63	268,85	628,69	196,36	11,69

8 день

	ПОЛДНИК												
385	молоко	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
	Итого за день:		44,91	39,18	261,71	1470,5	0,56	72,28	141,63	314,85	674,94	203,25	12,28
	Выполнено в % от суточной нормы		70%	62%	67%	69%	61%	0,44	44%	51%	87%	120%	163%
	ЗАВТРАК												
3	бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	0,05	0,08	44,24	106,8	83,48	13,88	0,72
173	Каша молоч. пшеничная с масл. и сах	160	4,27	4,86	29,32	178	0,11	0	20	12	87,2	30,5	1,02
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,05	1,6	24	152,93	127,87	22,27	0,55
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
ПР	Йогурт	115	4,1	2,5	5,9	57	0,01	0,6	10	124	95	15	0,13
	Итого за завтрак:		21,92	18,8	104,57	668,97	0,21	12,28	98,24	412,93	455,15	123,65	3,97
	ОБЕД												
24	Салат из св помидоров огурцов с луком*	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	23,28	28,24	13,44	0,61
111	Суп картофельный кур с макар	200	1,58	2,35	11,66	72,6	0,08	6,6	3,6	18,22	37,88	14,5	0,54
229	Треска тушенная с овощами в том соусе	100	9,57	5,2	2,75	92,5	0,06	2,45	5	27,63	147,88	29,38	0,59
128	Пюре картофельное	150	2,86	4,8	18,02	136,5	0,13	19,5	20,25	14,64	79,65	29,33	1,16
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	42,2	96,21	0,05	3,15	0	46	19,55	6,89	0,59
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		22,02	18,56	94,7	654,18	0,49	37,25	28,85	155,37	419,63	128,84	6,05
	Итого за завтрак и обед:		43,94	37,36	199,27	1323,15	0,7	49,53	127,09	568,5	874,78	252,49	10,02
	ПОЛДНИК												
389	Кефир 3,2 жирн	150	3,63	4	0,88	73,75	0,04	0,88	25	150	118,75	17,5	0,13
	Итого за день:		44,54	37,36	241,47	1419,36	0,75	52,68	127,09	614,5	894,03	259,38	10,61
	Выполнено в % от суточной нормы		52	44	70	58	58	1,24	17	42	72	99	82
	ЗАВТРАК												
6	Бутерброд с варёной колбасой	45	5,12	9,99	0,68	115,88	0,1	0	0,77	13,05	80,1	9,9	0,77
309	Макароны с тертым сыром	180	10,05	9,25	28,6	264	0,06	0,13	64,8	95,4	110,16	28,89	1,36
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,3	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
ПР	Кекс дет	75	4,89	8,43	48	215	0,07	0	89	27,5	63,8	17	1,2
	Итого за завтрак:		25,51	30,62	108,15	765,29	0,27	1,43	174,57	270,93	377,66	69,79	4,41
	ОБЕД												
73	Икра кабачковая	100	0,91	4,7	5,92	69,6	0,02	5,52	0	18,6	22,79	13,19	0,61
99	Овощной суп с фасолью	200	6	19	50,8	122,3	8,8	0,11	28,5	45	18	18,1	0,64
291	Плов с курой	200	18,9	15,95	33,45	352,5	0,05	0,51	45	42,13	185,63	43,5	1,96
389	Кисель вишневый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56

9 День

День

10

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		32,96	40,63	169,88	837,18	9,07	9,29	73,5	177,23	352,1	116,98	6,36
	Итого за завтрак и обед:		58,47	71,25	278,03	1602,47	9,34	10,72	248,07	448,16	729,76	186,77	10,77
	ПОЛДНИК												
385	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	0,08	2,73	43	252,8	189,6	29	0,21
	Итого за день:		64,57	76,69	288,13	1715,47	9,42	13,45	291,07	700,96	919,36	215,77	10,98
	Выполнено в % от суточной нормы		75%	68%	63%	65%	55%	0,62	25%	62%	82%	85%	109%
	ЗАВТРАК												

11 ДЕНЬ

6	Бутерброд с ветчиной	35	4,9	5,4	21,4	146,36	0,05	0,44	18,18	9,55	28,36	10,64	0,63
174	Каша гречневая с мол и сах	200	4,67	4,86	20,94	179,05	0,15	0	0	10,7	142,63	95,71	3,23
378	Чай с молоком и сах	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	149,33	110,13	18	0,37
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,01	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,32	92,4	0	0	0	9,2	33,6	0	0,95
	Итого за завтрак:		16,54	14,13	86,54	564,48	0,28	12,03	42,19	194,78	325,72	133,35	7,38
	ОБЕД												
67	Винегрет овощной*	100	1,36	6,18	8,44	92,1		10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
98	Суп крестьян куриный с крупой	200	2,58	0,83	12,92	91,2	0	3,18	1,6	19,24	227,12	12,98	0,13
202	Макароны отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,57	158,78	0,06	0	14,63	4,68	37,02	21,22	1,11
271	Котлета мясная по домашнему	80	14,3	10,8	1,77	208	0,16	5,88	452	108	108	16	4
342	Компот из св яблок	200	0,2	0,2	23,88	97,6	0	0,07	0	10,5	5,28	1,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	78,24	0,07	0	0	14	62,93	18,8	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за обед:		30,53	22,38	111,09	836,25	0,37	19,38	468,23	191,12	528,82	107,59	8,94
	Итого за завтрак и обед:		47,07	36,51	197,63	1400,73	0,7	31,41	510,31	233,31	854,54	242,94	16,52
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
	Итого за день :		47,67	36,51	239,83	1496,94	0,75	34,56	510,31	279,31	873,79	249,43	17,11
	Выполнено в % от суточной нормы		55%	51%	71%	64%	63%	0,48	8%	32%	81%	99%	120%
	Завтрак												
131	Зеленый горошек	100	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45
297	Кура отв с мас сл	100	13,72	20,48	8,1	204	0,04	0,1	0,08	48,42	103,1	114,42	1,14
125	картофель отварной	250	3,52	6,79	27,64	185,15	0,19	25,2	34,28	19,2	96,52	35,32	1,56
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	0	3,14	0	14,22	4,4	11,33	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Итого за завтрак:		23,42	30,19	68,55	572,77	0,32	34,66	34,37	107,08	276,02	181,01	3,95
	ОБЕД												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,45	3,6	1,4	39,96	0,01	2,81		13,39	23,75	7,9	0,34

12 ДЕНЬ	121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,05	0,83	36,5	159,5	113,68	17,68	0,15
	ПР/331	Мясо отв из оленины или говядины с соусом	75	18,5	24	1	292	0,08	3,06	41,25	30,25	136	25,13	1,41
	128	Пюре картоф с яйцом и м/сл	200	5,12	13	28	304	0,15	27,7	117,76	105,76	133	37,54	1,68
	389	Кисель плодо-ягодн	200	0,39	0,1	29,89	140,8	0,04	72	0	76	36	14	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,62	17	90,7	0,03	0	0	8,64	35,6	7,54	0,82
	ПР	Хлеб пшеничный в/с	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04	0	0	8	26	5,6	0,33
		Итого за обед:		34,95	46,35	99,41	1034,46	0,4	106,04	195,51	401,54	504,03	116,56	4,93
		Итого за завтрак и обед:		58,37	76,54	167,96	1607,23	0,72	140,7	229,88	508,62	780,05	297,57	8,88
		ПОЛДНИК												
		<i>Кефир</i>	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	44,44	240	180	28	0,2
		Итого за день:		64,17	81,54	175,96	1707,23	0,8	142,1	274,32	748,62	960,05	325,57	9,08
		Выполнено в % от суточной нормы		51%.	49%.	52%.	53%.	41%.	21%.	13%.	31%.	53%.	72%.	74%.

Для расчета рациона питания и технологических карт использован "Сборник технических нормативов" под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011года с учетом изменений и дополнений к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 г. Технологические карты на блюда из оленины для детского питания разработаны Консультативным центром г.Перми (Гигиена Питания) д.м.н профессора Новоселова И.Т.

Заведующая производством  Абдуллина Е.Н.

Содержание витаминов и минералов за период 12 дней

Наименование пищевых веществ	потребность		Фактическое выполнение по меню по дням (45% - 90%)												ИТОГО за 12 дней	Фактич средне дневн значение	Процент выполнени
	суточная арктич норма	средне недельн ая	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки (г)	99	46	54,31	48,85	62,63	57,26	55,65	99,39	77,09	68,06	47,25	62,61	57,62	64,2	754,89	62,91	64%
Жиры (г)	92	50,45	58,2	59,89	59,56	48,5	51,21	69,03	101,34	54,39	37,69	63,43	40,27	81,54	725,05	60,42	66%
Углеводы (г)	383	196	211,12	238,54	224,94	275,69	227,18	260,64	183,76	262,76	417,08	544,52	270,58	175,96	3292,77	274,40	72%
Энергетич ценность (ккал)	2992	1427,96	1623,44	1748,52	1687,32	1720,87	1698,37	1673,69	1688,53	1825,7	1601,75	1596,59	1753,79	1707,23	20325,78	1693,82	57%
Витамин В-1 (мг)	1,4	0,82	2,774	1,35	0,99	1,456	0,95	0,652	0,684	0,78	0,78	0,7	0,79	0,8	12,71	1,06	76%
Витамин С(мг)	70	53,13	54,48	50,48	32,14	133,63	176,21	70,3	74,42	53,146	53,16	34,58	25,38	142,1	900,03	75,00	107%
Витамин А 9(мг) ретин экв)	990	148,07	238,47	258,44	247,5	335,38	160,51	123,5	24,505	236,39	331,09	187,96	684,63	274,32	3102,70	258,56	26%
Кальций (мг)	1200	752,12	781,98	576,16	1056,21	484,95	717,38	758,1	657,1	880,42	685,4	530,76	638,89	748,62	8515,97	709,66	59%
Фосфор (мг)	1200	994,82	994,59	824,57	963,71	820,62	1272,21	902,94	969,32	1066	1036,88	809,7	1005,59	960,06	11626,18	968,85	81%
Магний(мг)	330	236,34	243,21	342,6	249,66	227,34	250,723	221,19	157,4	225,91	339,79	211,28	247,83	325,57	3042,50	253,54	77%
Железо (мг)	19,8	11,54	12,26	19,93	13,42	13,01	13,87	10,81	13,41	14,37	13,51	13,4	17,91	9,08	164,98	13,75	69%