

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ № 51
ФМБА РОССИИ

Вознина Е.В.
подпись
"03" *сентября* 20 *14* года

ДИРЕКТОР, ООО "АКВАРИУМ"

Ковалев Ю.В.
КОВАЛЕВ Ю.В.

"15" *октября* 20 *14* года

Согласовано



Примерное 12-дневное меню
для образовательных учреждений г.Железнодорожска

Возрастная категория: 7 - 10 лет

ЗАВТРАК

18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3	0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
205	сосиски отварные	80	3,84	9,2	0,65	89,96	0,03		0,04	25	12	111,2	0,44
923	рагу овощное	150	1,65	4,8	19,76	83,82	0,02	10,65	1,05	58,5	19,88	66,75	0,88
299	чай с сахаром	200	0,2		10,04	40,96		0,1		5,25	4,4	8,25	0,87
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14	0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		7,14	14,24	39,57	259,18	0	13,45	1,44	112,49	51,06	242,62	2,79
ОБЕД													
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63	0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
321	суп карпф. с макаронными издел., курицей	200	7,92	7,12	15,11	156,2	0,1	13,99	0,62	22,16	17,51	121,07	0,66
204	фрикадельки из говяд.	80	4,69	7,49	25,94	189,93	0,05	1,1	0,52	387,05	60,55	171,03	1,65
225	рис припущенный	150	2,55	5,5	28,13	172,22	0,04	2,81	0,38	21,62	14,89	93,51	0,95
280	котлет из вишни	200	0,01	0	20,06	80,28		0,15	0,25	0,96	0,25	0,29	0,06
	хлеб пшеничный, заварной	60/48	2,53	0,46	20,7	97,06	0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	ИТОГО		18,3	20,64	111,59	705,32	0,13	27,65	2,33	477,62	111,22	499,41	4,44
ПОЛДНИК													
330	вафельки с творогом	50	3,9	8,4	40,5	219	0,13		1	80	9	80	2
293	сок	200	1		20,6	86,4				16	10	18	0,4
	ИТОГО		4,9	8,4	61,1	305,4	0,13	0	1	96	19	98	2,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		30,34	43,28	212,26	1269,9	0,26	41,1	4,77	686,11	181,28	840,03	9,63
4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3	0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
423	тефтели из говядины	80	4,69	9,49	25,94	189,93	0,05	1,1	0,52	387,05	60,55	171,03	1,65
897	рожки отварные	150	2,85	2,25	28,5	141,65	0,06		0,75	10,5	9	36	0,9
299	чай с сахаром, лимоном	200/5	0,26		10,29	42,2		2,9		8,05	5,24	9,79	0,91
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14	0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		9,25	11,98	73,85	418,22	0,05	6,7	1,62	429,34	89,57	273,24	4,06
ОБЕД													
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63	0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
337	суп ислхтерский	200	6,63	7,92	12,36	147,24	0,2	9,74	0,44	46,75	12,9	148,57	0,35
161	биточки рыбные	80	9,86	8,05	10,5	117,89	0,07	0,5	1,84	86,5	16,25	195,35	0,91
239	картофель отварной	150	3,14	1,04	27,21	104,76	0,06	4,65	0,18	42,3	18,6	8,7	1,12
1203	напиток из свежих фруктов	200	0,33		22,66	91,96	0,02	0,6		9,41	5,04	6,16	1,28
	хлеб пшеничный, заварной	60/48	2,53	0,46	20,7	97,06	0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	ИТОГО		23,09	17,54	95,08	568,54	0,13	25,09	3,27	230,79	70,81	472,29	4,78
ПОЛДНИК													
	пряники	50	3,9	4,7	44,2	234,77	0,1		0,8	61	9	90	0,8
272	кисломолочный напиток	180	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	1,62	0,05	217,8	17	169,2	0,18
	ИТОГО		6,76	9,2	59,64	348,47	0,26	1,62	0,8	278,8	26	259,2	0,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,1	38,72	228,57	1335,23	0,44	33,41	5,69	938,93	186,38	1004,73	9,82
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3	0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
209	котлета из кур	80	18,3	16,9	24,24	306,26	0,06	0,1	0,08	12,5	38	53,6	1,1
241	картофельное пюре	150	3,15	1,2	15,3	84,6	0,05	5,55	0,15	40,5	18	84	1,05
286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	148,71	0,02	1,3	0,05	123,39	18	93,96	0,25
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14	0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		25,69	21,53	68,37	584,01	0,13	9,63	1,03	200,13	88,78	287,98	3
ОБЕД													
570	маринад овощной	60	3,2	4,56	1,65	9,63		7,68	1,38	12,84	10,81	23,95	0,45
110	борщ со сметаной, мясом	200	4,03	10	7,83	137,44	0,02	12,17	0,6	49,33	15,88	135,78	0,71
193	плов из говядины	150	8,52	8,62	24,98	193,58	0,04	14,27	0,5	41,42	26,79	172,91	0,74
289	напиток из шиповника витам.	200	0,34	0,14	19,8	81,82	0	25	0,38	6,45	1,7	1,7	0,35

18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
43	свекольник с мясом, сметаной	200	7,17	8,11	10,25	142,67	0,04	0,1	11,66	0,7	37,01	15,09	100,77	0,77
658	рыба запеченная в сметане	80	6,3	4,6	3,11	79,04	0,07	0,02	5	2,1	42	13,2	78,2	0,3
241	картофельное пюре	150	3,15	1,2	15,3	84,6	0,05	0,05	5,55	0,15	40,5	18	84	1,05
1201	напиток лимонный(фруктовый)	200	0,34	0,14	19,8	81,82		0,01	25	0,38	6,45	1,7	1,7	0,35
	хлеб пшеничный, заварной	60:48	2,53	0,46	20,7	97,06		0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	ИТОГО		20,09	14,58	70,81	494,82	0,16	0,3	56,81	4,14	171,79	66,01	378,18	3,59
	ПОЛДНИК													
	булка майская	50	3,9	4,6	40,5	219	0,26	0,02		1	80	9	80	1
272	кисломолочный напиток	180	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	0,05	1,62		217,8	17	169,2	0,18
	ИТОГО		6,76	9,1	55,94	332,7	0,42	0,07	1,62	1	297,8	26	249,2	1,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,27	49,64	157,29	1287	0,7	0,51	59,97	5,59	889,23	149,86	875,27	6,01

9 ДЕНЬ

327	оладьи с повидлом	150	8,89	9,39	83,12	452,55	0,03	0,1	0,84	4,31	227,07	20,66	235,58	1,46
367	бутерброд с колбасой	30:15	9,3	14,89	9,09	207,57	0,06	0,04	0,03	0,22	21,5	23,5	87,5	0,67
286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	148,71	0,02	0,04	1,3	0,05	123,39	18	93,96	0,25
	фрукт	300	2,25	0,25	22,5	101,25		0,07	15	2,75	80	10	65	0,7
	ИТОГО		23,23	27,72	134,42	910,08	0,11	0,25	17,17	7,33	451,96	72,16	482,04	3,08

ОБЕД

18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
71	суп с рыбными консервами	200	6,20	7,80	22,40	184,60	0,09	0,08	0,25	0,10	52,80	29,30	139,60	0,49
442	говядина в кисло-сладком соусе	80	6,5	8,55	2,58	113,27		0,08	1,99	1,8	12,94	17,44	157,04	0,94
219	зречка припущенная	150	2,25	5,1	21,9	142,5		0,12		1,35	18	23,5	108	2,4
283	комлот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	81,82		0,01	1,22	1,68	6,45	1,7	1,7	0,35
	хлеб пшеничный, заварной	60:48	2,53	0,46	20,7	97,06		0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	ИТОГО		18,42	22,12	89,03	628,88	0,09	0,41	13,06	5,74	136,02	89,96	519,85	5,3

ПОЛДНИК

299	зефир	50	3,9	4,6	40,5	219	0,26	0,02		1	80	9	80	1
	чай с сахаром	200	0,2		10,04	40,96			0,1		5,25	4,4	8,25	0,87
	ИТОГО		4,1	4,6	50,54	259,96	0,26	0,02	0,1	1	85,25	13,4	88,25	1,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,75	54,44	273,99	1798,92	0,46	0,68	30,33	14,07	673,23	175,52	1090,14	10,25

10 ДЕНЬ

18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3		0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
511	иницель рыбный	80	9,86	8,6	11,25	161,84	0,05	0,15	0,62	0,13	29,6	18,56	131,22	0,7
241	картофельное пюре	150	3,15	1,2	15,3	84,6	0,05	0,15	5,55	0,15	40,5	18	84	1,05
269	какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	154,25	0,02	0,04	1,3	0,01	124,44			
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14		0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		18,23	13,97	61,62	445,13	0,12	0,39	10,17	0,64	218,28	51,34	271,64	2,55

ОБЕД

18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
352	солянка со сметаной, с куриц.	200	8,16	11,62	15,26	153,26	0,05	0,3	1,81	0,65	15,95	14,66	166,51	0,49
450	курица запеченная	80	7,18	5,98	6,87	110,05	0,07	0,09	1,67	2,5	14,54	11,48	162,06	0,13
225	рис припущенный с овощами	150	2,55	5,5	28,13	172,22	0,04	0,05	2,81	0,38	21,62	14,89	93,51	0,95
293	сок	200	1		20,6	86,4					16	10	18	0,4
	хлеб пшеничный, заварной	60:48	2,53	0,46	20,7	97,06		0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	ИТОГО		22,02	23,63	93,21	628,62	0,16	0,56	25,89	4,34	113,94	69,05	553,59	3,09

18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
135	суп овощной с мясом, сметаной	200	5,16	7,28	15,46	148	0,01	0,01	10,4	0,56	29,51	12,16	120,18	0,66
662	рыба запеченная с овощами	80,45	5,3	8,8	3	103,4	0,01	0,01	2	2,1	40	13,01	88,2	0,3
239	картофель отварной	150	3,14	1,04	27,21	104,76	0,06	0,17	4,65	0,18	42,3	18,6	8,7	1,12
293	сок	200	1		20,6	86,4					16	10	18	0,4
	хлеб пшеничный, заварной	60,48	2,53	0,46	20,7	97,06		0,11		0,62	27,23	7,81	82,01	0,67
	фрукт	300	2,25	0,25	22,5	110		0,07	15	2,75	80	10	65	0,7
	итого		19,98	17,9	111,12	659,25	0,08	0,38	41,65	6,4	253,64	81,79	413,59	4,3
	ПОЛДНИК													
	"бисквит "	50	5,6	5,2	33,8	204,4	0,16	0,2		1,1	87	14	121	1,3
272	кисломолочный напиток	180	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	0,05	1,62		217,8	17	169,2	0,18
	итого		8,46	9,7	49,24	318,1	0,32	0,25	1,62	1,1	304,8	31	290,2	1,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,92	60,47	215,65	1627,91	0,56	0,73	44,21	8,03	1023,97	160,05	1315,91	7,15
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		563,56	595,79	2509,71	17280,45	5,47	8,69	521,71	80,42	8026,84	1902,56	11953,42	98,85
	фактическая энергетическая ценность		46,96	49,65	209,14	1440,04	0,46	0,72	43,48	6,70	668,90	158,55	996,12	8,24
	нормативная энергетическая ценность		46,2	47,4	201	1410	0,42	0,72	36	6	660	150	990	7,2

Используемая литература.

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель М.И. - М.: Делта плюс, 2011.-1008 с.ISBN 978-5-905170-02-7
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная педагогическая академия" им.а. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь, 2008г.
- 3.Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1 часть- М: Хлебпродинформ, 1996 г.;
4. Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть -М.: Хлебпродинформ, 1997 г.
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина. В.А. Тутельяна. Изд. "Делта принт" Москва 2002г.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Сан.ИнН 2.4.5.2409 - 08

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-весна
 Возрастная категория: старше 11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетич. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
108	каша молочная питенная с маслом	250	8,94	11,39	25,65	348,84	0,38	0,16	0,63	1,38	245,21	44,69	422,83	0,98		
376	бутиеррод с сыром, маслом	30/28/15	8,45	15,26	7,31	200,36	0,11	0,033	0,15	0,2	229,6	23,65	162,5	0,23		
293	сок	200	1		20,6	86,4					16	10	18	0,4		
	ИТОГО		18,39	26,65	53,56	635,6	0,49	0,193	0,78	1,58	490,81	78,34	603,33	1,61		
ОБЕД																
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45		
295	щи со сметаной, мясом	250	10	9,22	9,3	160,18	0,02	0,09	9,63	0,45	57,77	17,05	155,78	0,76		
795	шницель из говядины	100	9,82	10,1	13,31	183,42		0,07	0,78	0,28	27,61	13,14	173,02	0,95		
897	рожки отарные	200	3,56	2,82	35,63	182,14		0,07		1	13	11,5	45	1,2		
280	компот из изюма, кураги	200	0,33		22,66	91,96		0,02	0,6		9,41	5,04	6,16	1,28		
	хлеб питенный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08		
	ИТОГО		28,36	22,95	115,67	782,67	0,02	0,43	20,61	2,92	169,96	69,44	542,68	5,72		
ПОЛДНИК																
	круасан с повидлом	50	4,9	6,4	35,5	219,2	0,1	0,02		1	80	9	89	2,3		
288	молоко цельное	200	3,8	6,4	9,4	110,4	0,02	0,06	8		24	7	18	1		
	ИТОГО		8,7	12,8	44,9	329,6	0,12	0,08	8	1	104	16	107	3,3		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,45	62,4	214,13	1747,87	0,63	0,703	29,39	5,5	764,77	163,78	1253,01	10,63		
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
297	запеканка из творога со стущ. молоком	200	30	26,6	27,4	478	0,09	0,1	1,1	0,59	413,86	36,87	660,69	0,57		
367	бутиеррод с колбасой	30/15	9,3	14,89	12,09	219,57	0,06	0,04	0,03	0,22	21,5	23,5	87,5	0,67		
299	чай с сахаром	200	0,2		10,04	40,96			0,1		5,25	4,4	8,25	0,87		
	фрукт	300	2,25	0,25	22,5	101,25		0,07	25	2,75	70	10	65	0,7		
	ИТОГО		41,75	41,74	72,03	839,78	0,15	0,21	26,23	3,56	510,61	74,77	821,44	2,81		
ОБЕД																
79	икра овощная	60	1,08	3,12	4,28	49,5		0,03	3,2	0,48	15,2	5,4	20,8	0,21		
319	суп гороховый с мясом	250	10,02	6,7	15,25	161,38	0,01	0,2	11,69	0,5	41,6	16,15	144,37	0,54		
768	гуляш из говядины	100	11,52	6,42	3,1	116,26		0,06	2,4	1,8	15,53	8,93	272,45	1,13		
219	гречка приущенная	200	2,7	6,12	26,28	171		0,04		1,62	21,6	28,2	129,6	2,88		
283	компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	81,82		0,01	1,22	1,68	6,45	1,7	1,7	0,35		
	хлеб питенный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08		
	ИТОГО		29,71	23,24	101,83	735,3	0,01	0,51	18,51	7,08	143,95	72,88	700,14	6,19		
ПОЛДНИК																
	корж	50	4,5	4,3	39,7	215,5	0,15	0,02		1,3	77	8	87	2		
272	кисломолочный напиток	200	3	4,8	16,5	121,2	0,17	0,05	1,65		220	18	172	0,4		
	ИТОГО		7,5	9,1	56,2	336,7	0,32	0,07	1,65	1,3	297	26	259	2,4		

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		78,96	74,08	230,06	1911,78	0,48	0,79	46,39	11,94	951,56	173,65	1780,58	11,4
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3		0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
205	сосиски отварные	100	4,6	11,2	0,78	107,92		0,03		0,05	30	15	133,44	0,55
923	рагу овощное	200	2,2	6,4	26,34	111,76		0,02	14,2	1,4	78	26,5	89	1,17
299	чай с сахаром	200	0,2		10,04	40,96			0,1		5,25	4,4	8,25	0,87
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14		0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		8,45	17,84	46,28	305,08	0	0,1	17	1,8	136,99	60,68	287,11	3,19
ОБЕД														
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
321	суп карanf. с макаронами издел., курицей	250	9,5	8,54	18,13	187,38	0,04	0,12	10,79	0,74	26,59	21,01	133,28	0,79
204	фрикадельки из говядины в соусе	100	9,63	7,39	25,13	205,55	0,06	0,1	1,3	0,64	464,46	72,66	205,24	1,98
225	рис притушенный	200	3,06	6,88	35,16	214,8	0,05	0,07	3,51	0,48	27,03	18,62	116,89	1,19
280	компот из вишни	200	0,01	0	20,06	80,28			0,15		0,96	0,25	0,29	0,06
	хлеб пшеничный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08
	ИТОГО		26,85	23,62	133,25	852,98	0,15	0,47	25,35	3,05	581,21	135,25	618,42	5,55
ПОЛДНИК														
330	ватрушка с творогом	50	3,9	8,4	40,5	219	0,13	0,02		1	80	9	80	2
293	сок	200	1		20,6	86,4					16	10	18	0,4
	ИТОГО		4,9	8,4	61,1	305,4	0,13	0,02	0	1	96	19	98	2,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
			40,2	49,86	240,63	1463,46	0,28	0,59	42,35	5,85	814,2	214,93	1003,53	11,14
4 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3		0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
423	тефтели из говядины	100	9,63	11,2	25,13	205,55	0,06	0,1	1,3	0,64	464,46	72,66	205,24	1,98
897	рожки отварные	200	3,56	2,82	35,63	182,14		0,07		1	13	11,5	45	1,2
299	чай с сахаром, лимоном	200/5	0,26		10,29	42,2			2,9		8,05	5,24	9,79	0,91
	хлеб пшеничный	30	1	0,18	7,88	37,14		0,04		0,2	8,89	7,12	32,8	0,27
	ИТОГО		14,9	14,26	80,17	474,33	0,06	0,22	6,9	1,99	509,25	104,18	316,45	4,69
ОБЕД														
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
337	суп шактерский	250	7,96	9,5	14,83	176,66		0,24	11,69	0,55	56,1	15,48	166,28	0,42
161	биточки рыбные	100	11,83	9,86	15,4	152,66	0,09	0,14	0,6	2,21	103,8	19,5	234,42	1,09
241	картофельное пюре	200	3,78	1,44	19,13	104,6	0,07	0,19	6,94	0,19	50,63	22,5	105	1,31
1203	напиток из свежих фруктов	200	0,33		22,66	91,96		0,02	0,6		9,41	5,04	6,16	1,28
	хлеб пшеничный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08
	ИТОГО		28,55	21,61	106,79	690,85	0,16	0,77	29,43	4,14	282,11	85,23	674,58	5,63
ПОЛДНИК														
	пряники	50	3,9	4,7	44,2	234,7	0,15	0,02		0,8	61	9	90	1,8
272	кисломолочный напиток	200	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	0,05	1,62		217,8	17	169,2	0,18
	ИТОГО		6,76	9,2	59,64	348,4	0,31	0,07	1,62	0,8	278,8	26	259,2	1,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ														
			50,21	45,07	246,6	1513,58	0,53	1,06	37,95	6,93	1070,16	215,41	1250,23	12,3
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3		0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
209	компота из кур	100	19,86	20,28	29,09	367,52	0,07	0,12	0,1	0,6	15	45,6	64,32	1,32
239	картофель отварной	200	4,17	1,38	36,19	139,33	0,08	0,23	6,18	0,24	56,26	24,74	11,57	1,49

	вафли	50	3,52	5,47	24,9	162,91	0,2	0,03	6,25	1,2	65	13,25	81,75	2,05
288	молоко цельное	200	3,8	6,4	9,4	110,4	0,02	0,06	8		24	7	18	1
	ИТОГО		7,32	11,87	34,3	273,31	0,22	0,09	14,25	1,2	89	20,25	99,75	3,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,63	54,35	238,01	1619,42	0,47	0,98	36,66	7,31	485,8	193,11	1167,69	10,92
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
132	омлет натуральный с колбасой	200	10,33	11,97	6,73	175,97	0,04	0,09	0,18	0,28	113,82	23,86	8,1	1,01
380	бutterброд с маслом	30/15	7,68	13,87	5,65	178,15	0,07	0,03	0,14	0,18	208,7	21,5	147,7	0,21
286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	148,71	0,02	0,04	1,3	0,05	123,39	18	93,96	0,25
	ИТОГО		20,8	29,03	32,09	502,83	0,13	0,16	1,62	0,51	445,91	63,36	249,76	1,47
ОБЕД														
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
43	свекольник с мясом, сметаной	250	8,6	11,72	12,3	189,08	0,05	0,12	9,99	0,84	44,41	18,11	120,92	0,92
658	рыба запеченная в сметане	100	8,2	7,61	4,04	117,45	0,62	0,06	0,77	2,6	60,25	18,02	147,2	0,45
241	картофельное пюре	200	3,78	1,44	19,13	104,6	0,06	0,19	6,94	0,19	50,63	22,5	105	1,31
1201	напиток лимонный(фруктовый)	200	0,34	0,14	19,8	81,82		0,01	30	0,38	6,45	1,7	1,7	0,35
	хлеб пшеничный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08
	ИТОГО		25,57	21,72	90,04	657,92	0,73	0,56	57,3	5,2	223,91	83,04	537,54	4,56
ПОДНИК														
330	булка майская	50	3,9	4,6	40,5	219	0,13	0,02		1	80	9	80	2
272	кисломолочный напиток	200	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	0,05	1,62		217,8	17	169,2	0,18
	ИТОГО		6,76	9,1	55,94	332,7	0,29	0,07	1,62	1	297,8	26	249,2	2,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,13	59,85	178,07	1493,45	1,15	0,79	60,54	6,71	967,62	172,4	1036,5	8,21
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
327	оладьи с повидлом	200	11,55	12,2	108,06	588,24	0,4	0,13	0,99	5,6	295,1	26,86	306,25	1,9
367	бutterброд с колбасой	30/15	9,3	14,89	9,09	207,57	0,06	0,04	0,03	0,22	21,5	23,5	87,5	0,67
286	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	148,71	0,02	0,04	1,3	0,05	123,39	18	93,96	0,25
	фрукт	300	2,25	0,25	22,5	101,25		0,07	25	2,75	70	10	65	0,7
	ИТОГО		25,89	30,53	159,36	1045,77	0,48	0,28	27,32	8,62	509,99	78,36	552,71	3,52
ОБЕД														
18	овощи	60	0,6	0,07	1,65	9,63		0,01	9,6	0,19	18,6	10,21	31,5	0,45
71	суп с рыбными консервами	250	7,44	9,36	26,88	221,52	0,15	0,10	0,25	0,12	63,36	35,13	155,52	0,59
442	говядина в кисло-сладком соусе	100	7,8	10,26	3,1	135,94	0,01	0,1	2,4	2,1	15,6	20,1	188,45	1,18
219	гречка припущенная	200	2,7	6,12	26,28	171		0,14		1,62	21,6	28,2	129,6	2,88
283	компот из сухофруктов	200	0,34	0,14	19,8	81,82		0,01	1,22	1,68	6,45	1,7	1,7	0,35
	хлеб пшеничный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17		1	43,57	12,5	131,22	1,08
	ИТОГО		22,93	26,69	110,83	775,25	0,16	0,53	13,47	6,71	169,18	107,84	637,99	6,53
ПОДНИК														
299	зефир	50	3,9	4,6	40,5	219	0,13	0,02		1	80	9	80	2
	чай с сахаром	200	0,2		10,04	40,96			0,1		5,25	4,4	8,25	0,87
	ИТОГО		4,1	4,6	50,54	259,96	0,13	0,02	0,1	1	85,25	13,4	88,25	2,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,92	61,82	320,73	2080,98	0,77	0,83	40,89	16,33	764,42	199,6	1278,95	12,92
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
18	овощи	45	0,45	0,06	1,24	7,3		0,01	2,7	0,15	14,85	7,66	23,62	0,33
511	шницель рыбный	100	11,83	10,32	13,5	194,2	0,06	0,13	0,74	0,16	35,52	22,27	157,46	0,84
241	картофельное пюре	200	3,78	1,44	19,13	105,28	0,06	0,19	6,94	0,19	50,63	22,5	105	1,31

293	сок	200	1		20,6	86,4					16	10	18	0,4
	хлеб пшеничный, заварной	90/72	4,05	0,74	33,12	155,34		0,17			43,57	12,5	131,22	1,08
	фрукт	300	2,25	0,25	22,5	101,25		0,07			70	10	65	0,7
	итого		24,42	22,98	136,21	805,81	0,1	0,5	51,78	7,35	287,84	98,04	504,51	5,31
	ПОЛДНИК													
	"бисквит "	50	5,6	5,2	33,8	204,4	0,2	0,03		1,1	87	14	121	2,3
272	кисломолочный напиток	200	2,86	4,5	15,44	113,7	0,16	0,05	1,62		217,8	17	169,2	0,18
	итого		8,46	9,7	49,24	318,1	0,36	0,08	1,62	1,1	304,8	31	290,2	2,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		72,28	59,94	252,3	1900,23	0,65	0,703	53,75	9,11	1154,54	184,86	1558,48	9,27
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		671,01	680,36	2861,90	20040,63	6,50	10,56	560,10	95,62	9081,53	2207,41	14020,12	126,54
	фактическая энергетическая ценность		55,92	56,70	238,49	1670,05	0,54	0,88	46,68	7,97	756,79	183,95	1168,34	10,55
	нормативная энергетическая ценность		54	55,2	230	1628	0,54	0,84	42	7,2	720	180	1080	10,2

Используемая литература.

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Мотильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с.ISBN 978-5-905170-02-7
- 2.Сборник технологических нормативов. рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная педагогическая академия" им.а.к. Г.А.Вагнера Уральского регионального центра питания. Пермь 2008г.
- 3.Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. I часть- М: Хлебпродинформ, 1996 г.;
4. Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. II часть -М.: Хлебпродинформ, 1997 г.
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина. В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409 - 08