

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2
им. П.И. Арчакова
ст. Старошербиновская

О.А. Сапотько

«08» декабря 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ СЛАВЫ
ПАВЛА ИЛЬИЧА АРЧАКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ**

Примерное цикличное меню.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Fe
	Завтрак:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
Л500	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
303	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71
376	чай сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
386	йогурт	200	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09
	Итого на завтрак:		21,00	25,42	91,84	679,64	0,49	4,78	63,03	2,56	211,75	801,35	249,81	7,50
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
Л150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27
386	Рыба запеченая овощами	100	8,33	7,99	10,80	148,39	0,08	3,54	0,08	1,02	71,10	120,15	20,48	0,55
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		18,91	18,85	108,31	678,43	0,44	66,92	2,22	3,91	210,81	349,56	114,77	5,15
	ИТОГО:		39,90	44,27	200,15	1358,07	0,93	71,70	65,24	6,47	422,56	1150,91	364,57	12,65

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф e
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
284	жаркое по домашнему	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
358	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	яблоко	100	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого на завтрак:		25,06	22,46	97,89	693,94	0,36	11,43	40,00	0,99	328,12	486,24	106,30	5,49
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
196	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
386	йогурт	200												
	Итого на обед:		32,87	24,03	145,94	928,52	0,64	34,25	5246,83	2,77	186,55	576,24	162,76	15,68
	ИТОГО:		57,93	46,49	243,83	1622,46	1,00	45,68	5286,83	3,76	514,67	1062,48	269,06	21,17

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Fe
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
222	Пудинг из творога запеченый	150	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		28,16	26,10	86,95	695,34	0,18	14,29	84,58	0,66	504,30	460,63	61,07	4,53
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
Л500	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	9,05	10,20	10,69	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62
205	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	йогурт	200	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		29,38	35,03	120,83	916,11	0,62	17,16	63,27	4,21	329,05	544,37	150,93	11,17
	ИТОГО:		29,88	35,53	133,08	1611,45	0,65	29,66	63,27	4,46	349,05	558,12	162,18	13,92

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф e
	Завтрак:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		17,58	20,42	83,31	587,36	0,20	15,47	83,18	1,24	574,31	452,45	78,81	4,44
	Обед:													
52	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78
284	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
пром	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		25,92	30,43	98,32	770,82	0,39	23,88	0,01	4,07	146,07	401,95	109,71	10,02
	ИТОГО:		43,50	50,85	181,63	1358,18	0,59	39,35	83,19	5,31	720,38	854,40	188,52	14,46

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф e
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14
311	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	291,50	0,32	10,45	8946,00	2,39	31,10	375,90	34,60	7,70
330	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого на завтрак:		30,73	12,54	95,45	638,02	0,50	14,68	8946,17	3,10	101,50	504,16	77,89	13,02

	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	60												
			2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66
48	Суп с макаронами	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,03	0,40	10,00	0,00	22,84	30,80	8,54	0,52
454	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	0,07	0,00	0,00	0,00	18,90	116,10	23,40	1,35
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	0,11	63,75	0,00		217,00	150,00	75,00	3,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Итого на обед:		25,57	26,76	101,62	758,07	0,39	68,32	10,00	0,61	342,47	410,39	154,30	7,64
	ИТОГО:		56,30	39,30	197,07	1396,09	0,89	83,00	8956,17	3,71	443,97	914,55	232,19	20,66

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	С а	Р	М g	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
386	Рыба запеченная с овощами	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
414	булочки с повидлом	50	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78
	Итого на завтрак:		25,47	20,72	98,92	698,20	0,36	16,74	16,80	3,20	127,81	329,05	81,36	7,08
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5
493	Птица тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	0,07	0,00	0,05	0,45	19,69	180,45	21,14	1,16
205	Макароны отварные с овощами	110./50	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06
386	йогурт	200	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		37,53	26,86	117,20	860,67	1,51	37,05	0,49	3,11	311,49	616,26	133,56	13,21
	ИТОГО:		63,00	47,58	216,12	1558,87	1,87	53,79	17,29	6,31	439,30	945,31	214,92	20,29

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е
	Завтрак:													
61	сыр	15	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99
222	запеканка из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		24,66	22,08	103,45	711,16	0,18	15,98	83,80	0,51	281,70	374,03	94,87	5,22
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
38	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
239	котлеты рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56
178	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49
374	булочки с повидлом	50	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		21,74	25,85	174,48	1082,35	2,61	24,29	4,76	5,56	273,95	478,87	154,65	20,80
	ИТОГО:		46,40	47,93	277,93	1793,51	2,79	40,27	88,56	6,07	555,65	852,90	249,52	26,02

День: двенадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е
	Завтрак:													
344	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,81	63,00	0,00	1,25	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
84	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	15,00	27,00	0,60
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		14,90	13,79	83,21	524,17	0,07	13,78	100,00	0,69	62,60	134,35	50,05	5,07
	Обед:													
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3
255	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		24,81	20,66	108,06	720,13	3,27	69,83	5243,26	3,23	172,59	487,91	111,29	17,62
	ИТОГО:		39,71	34,45	191,27	1244,30	3,34	83,61	5343,26	3,92	235,19	622,26	161,34	22,69

Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., brutto												итого	за 1 день	% выполнен ия от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42,35	90	87	83,5	56,5			87		95				499	41,58р.	98,19
птица	26		40,5			67,6	40,5		40,5		70		67,6	326,7	27,23р.	104,71
колбасные изделия	8,25	46			53									99	8,25р.	100,00
рыба	33			92		83			83		83	67		408	34,00р.	103,03
яйцо	22	90	14	12	110	5	5		11,6	12	8			267,6	22,30р.	101,36
молоко	165	80	75	216	150	261	220	220	150	280		250	100	2002	166,83р.	101,11
кисломолочные продукты	90	115	115	150	200		115		215		115			1025	85,42р.	94,91
творог, полужирный	27,5						112			112		112		336	28,00р.	101,82
сметана	5,5	10		10	5		5	10	10	5	7	5		67	5,58р.	101,52
сыр	5,5						5,5	20,1		20,1			20,1	65,8	5,48р.	99,70
масло сливочное	16,5	10,5	19,5	10	17	18,2	20	19,5	28	12	12,5	14,4	22,5	204,1	17,01р.	103,08
масло растительное	15	10	8	11	12	17,5	14	23,8	23,1	12	33,8	8,2	8,2	181,6	15,13р.	100,89
макаронные изделия	9				33		33			12	33			111	9,25р.	102,78
крупы	27	41	64	12	14	30	15	35		38	12	35	36,5	332,5	27,71р.	102,62
мука пшеничная	9		2,6	39,5		1,85	12		5,5	11	4		33,5	109,95	9,16р.	101,81
сахар	24	15	30	25	15	15	18	30	35	40	25	23	18,1	289,1	24,09р.	100,38
кондитерские изделия	6				15			20			20	15		70	5,83р.	97,22
картофель	112	48	80	190	80	254	80	230	180		180	80	150	1552	129,33р.	115,48
овощи	168	101	160,2	232	142	197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	2144,08	178,67р.	106,35
фрукты сухие	8,25					25	25			25		25		100	8,33р.	101,01
фрукты свежие	110	125	170		125	125	145	125	45		45,4	165	250	1320,4	110,03р.	100,03
соки	110	200		200			200			200	200		200	1200	100,00р.	90,91
чай	0,2	0,5	0,5					0,5	0,5		0,5			2,5	0,21р.	104,17
какао	0,7				4					4				8	0,67р.	95,24
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110	85	1084,32	90,36р.	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48,33р.	100,69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	обед	всего за день	% от суточной потребности
1	693,13	882,53	1575,66	67,05
2	679,64	678,43	1358,07	57,79
3	693,94	928,52	1622,46	69,04
4	660,14	771,05	1431,19	60,90
5	580,66	815,70	1396,36	59,42
6	695,34	916,11	1611,45	68,57
7	587,36	770,82	1358,18	57,79
8	612,43	682,62	1295,05	55,11
9	638,02	758,07	1396,09	59,41
10	698,20	860,67	1558,87	66,34
11	711,16	1082,35	1793,51	76,32
12	524,17	720,13	1244,30	52,95
				62,56