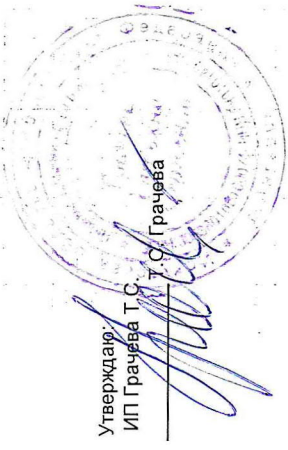




Согласовано 06.10.2010.
 Директор МБОУ СОШ № 7
 А. В. Булыгина



Утверждаю:
 ИП Грачева Т.С.
 Т.С. Грачева

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
	Завтрак																										
131	Горошек зеленый консервир. пром. произ-ва	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008								
211	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/6	22,34	19,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390	2	170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013	0,012	1,36								
378	Чай со стуженным молоком	200	1,27	1,13	10,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065								
	ПВ Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004								
	ПВ Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2								
	ПВ Мандарин	120	0,64	0,64	7,78	65,2	25,58	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032								
	Итого:	691	30,420	23,080	65,130	682,290	33,740	0,505	0,319	415,370	2,100	333,260	406,19	61,660	4,480	510,090	0,040	0,013	1,669								
	Обед																										
71	Овощи свежие(огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005								
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	9,56	17,43	20,82	289,25	4,2	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,003	0,00098	0,045								
268	Котлета рубл мясн с маслом слив	100/5	25,8	37,96	14,3	315,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	3,68	85,8	0,0032	0,0152	0,96								
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	38,75	312,6	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024								
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	2,8	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1								
	ПВ Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083								
	ПВ Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28								
	Итого:	937	49,24	61,85	134,49	1255,10	7,78	0,28	0,19	16,91	0,82	133,83	182,79	47,69	7,70	316,91	0,03	0,02	0,44								
	Полдник																										
772	Ватрушка с повидлом	75	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08								
	ПВ Кисломолочный нап. Снежок	200	3,47	4,5	7,99	73,99	0,95	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3								
	Итого:	275	6,77	11,05	37,83	259,01	1,77	0,16	0,03	124,16	1,33	178,98	189,67	23,89	2,59	131,42	0,01	0,00	0,38								
	Итого за день:	1903	86,430	95,98	237,45	2196,4	43,29	0,941	0,536	556,44	4,25	646,07	778,65	133,24	14,765	958,42	0,0849	0,030966	2,4897								

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



А. В. Булыгина



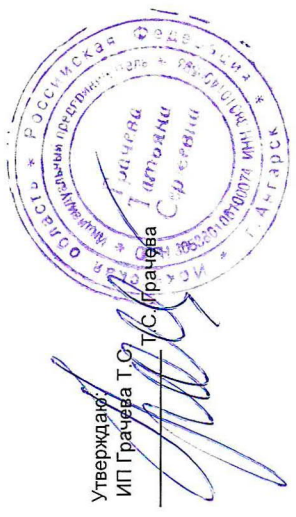
Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	К	Л		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
	Завтрак																											
182	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	120/6	5,52	7,49	26,17	278,85	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004	0,18									
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	13,49	3,79	19,71	156,7	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002									
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055									
ПВ	Мандарин	120	0,64	0,64	7,78	65,2	25,58	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09									
ПВ	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004									
ПВ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2									
	Итого:	626	24,453	12,648	94,080	679,570	26,647	0,332	0,433	110,320	1,100	314,990	324,87	71,820	5,210	242,520	0,022	0,007	0,529									
57	Обед																											
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016									
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,75	5,48	27,26	216,5	135,75	4,57	0,22	0,072	16,9	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	0,0046	0,0033	0,0009									
288	Курица отварная с маслом сливоч	100/5	17,69	15,02	7,67	239,57	0,84	0,05	0,11	37,42	4,37	162,04	98,22	21,01	1,3	125,78	0,0012	0,0046	0,266									
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	312,6	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024									
ПВ	Сок фруктовый	200	0,9	0	22,86	95,04	2,71	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027									
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083									
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28									
	Итого:	927	39,87	31,62	140,38	1114,22	140,13	4,86	0,55	37,49	21,27	270,08	314,48	142,97	26,08	259,22	0,04	0,01	0,60									
	Полдник																											
ПВ	Кисломолочный нап. Ряженка	200	5,49	4,51	7,57	94,73	1,93	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36									
769	Сдоба домашняя	75	0,39	0,099	17,1	114,85	0,19	0,002	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0	0									
	Итого:	275	5,88	4,61	24,67	209,58	2,12	0,08	0,05	77,26	1,08	133,24	138,78	10,64	0,18	67,85	0,00	0,00	0,36									
	Итого за день:	1828	70,20	48,877	259,130	2003,37	168,90	5,2719	1,029	225,1	23,45	718,31	778,13	225,43	31,4700	569,59	0,0628	0,0168	1,490									

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Согласовано: «Сладкая Сош № 7»
 Директор: МБОУ «СОШ № 7»
 Бульгина А. В.

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак																									
	ПВ Кукуруза консервир. пром пр-ва	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01							
	302 Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76							
	462,2 Тертые мясные с соусом	100/50	14,01	36,07	20,64	453,6	7,3	0,48	0,15	0	1,09	145,88	208,9	52,59	2,59	87,6	0,0036	0,01	1,17							
	382 Какао с молоком, гущеным	200	3,66	5,17	16,81	117,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09							
	ПВ Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004							
	ПВ Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2							
	Итого:	695	29,98	52,15	125,51	1037,92	9,92	0,86	0,52	35,96	1,24	285,49	602,67	170,44	6,31	310,87	0,04	0,02	2,23							
	Обед																									
	70 Огурец соленый пром. произ-ва	100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,019							
	111 Борщ Сибирский со сметаной	250/10	5,48	15,26	26,53	245,78	5,58	0,23	0,073	18,75	0,025	42,68	88,1	23,075	1,63	110,33	0,0034	0,00152	0,16							
	439 Суфле из печени	120	17,29	16,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	236,4	8,61	270,74	195,94	17,76	1,92	120,36	0,012	0,049	1,41							
	128 Картофельное пюре	180	3,72	10,98	38,75	289,2	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014							
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,98	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1							
	ПВ Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083							
	ПВ Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28							
	Итого:	952	34,66	44,14	151,99	1106,26	29,30	0,77	2,07	2442,75	8,76	505,07	506,68	91,09	6,18	500,57	0,04	0,05	1,99							
	Полдник																									
	ТТК Плошка московская	75	1,07	2,61	15,43	177	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0	0,027							
	377 Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,07	0,02	15	50	0,05	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062							
	Итого:	297	1,14	2,63	30,43	227,00	0,26	0,03	0,10	6,00	0,00	7,40	12,80	4,70	0,06	4,85	0,00	0,00	0,09							
	Итого за день:	1944	65,78	98,92	307,93	2371,18	39,48	1,657	2,697	2484,7	10,00	797,96	705,6	266,2	12,554	816,3	0,0784	0,07333	4,3143							

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Утверждено
ИП Грачева А.С. Грачева

А. В. Булыгина

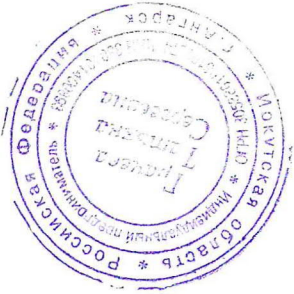
Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 6-12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	К/кал	С	В1		В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F					
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
182	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,52	7,49	26,17	246,05	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004	0,18						
ПВ	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	5,26	6,32	0,01	48,66	0,1	0,004	0,55	39,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017						
379	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03						
ПВ	Кондитерские изделия	35	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002						
ПВ	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004						
ПВ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2						
ПВ	Банан	201	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013						
	Итого:	713,5	24,82	22,02	118,84	765,98	34,61	0,39	0,81	140,98	0,92	290,88	325,52	78,70	3,85	316,27	0,04	0,01	0,45						
57	Икра кабачковая пром. производства	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016						
95	Суп с рыбными консервами	250	8,58	8,4	24,32	207,25	0,36	0,1	0,14	15	2	170,3	51,52	9,85	1,88	7,5	0,003	0,0025	0,0031						
294	Шницель рубл из курицы с соусом	100/50	14,5	24,56	14,37	237,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21						
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	312,6	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024						
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	2,8	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1						
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0063						
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28						
	Итого:	822	37,81	44,08	157,08	1149,86	4,83	0,36	0,42	52,63	3,26	410,63	306,55	61,97	5,43	312,63	0,04	0,01	0,62						
	Полдник																								
ПВ	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,71	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027						
ПВ	Пряник	78	3,47	4,5	7,99	113,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3						
	Итого:	278	4,370	4,500	30,850	209,030	3,560	0,139	0,085	78,300	1,060	170,520	#####	15,350	1,060	141,980	0,008	0,000	0,327						
	Итого за день:	1813,5	67,00	70,600	306,770	2124,87	43,00	0,8940	1,315	271,91	5,240	872,03	759,17	156,02	10,340	770,88	0,0865	0,01588	1,393						

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Утверждаю:
ИП Грачева Т.С. Т.С. Грачева

А. В. Булыгина

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осень-зима
Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак																									
131	Горошек зеленый консервир. пром. произ-ва	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008							
379	Поджарка из рыбы минтай	120	6,74	7,58	15,3	210,66	0,216	0,038	0,094	33,56	6,072	181,31	107,64	29,12	1,44	208,91	0,0013	0,0043	0,768							
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,0096	0	0,036							
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055							
	ПВ Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004							
	ПВ Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2							
	Итого:	671	16,39	14,83	89,51	583,23	11,35	0,33	0,28	40,56	6,13	315,11	272,25	61,27	2,88	386,24	0,02	0,01	1,07							
	Обед																									
54	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008							
112	Суп с макар. изделиями, курицей и картофелем	250/15	2,56	5,27	27,93	159,25	4,82	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	1,66	98,12	0,0032	0,00036	0,025							
244	Плов из говядины	240	10,33	7,21	36,87	388,6	4,56	0,12	0,15	23,35	0,9	188,94	210,39	38,17	1,41	101,68	0,0013	0,0099	0,57							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,75	88,2	75	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14							
	ПВ Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083							
	ПВ Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28							
	Итого:	897	21,71	15,10	129,90	848,66	85,89	0,36	0,34	30,35	0,90	278,67	358,58	62,70	3,94	242,04	0,03	0,01	1,03							
	Полдник																									
ТТК	Сдоба обыкновенная	75	1,07	2,5	18,43	165	0,027	0,09	0,19	7	4,98	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017							
ПВ	Кисломолочный нап. Бифидит	200	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3							
	Итого:	275	4,540	7,000	26,420	238,990	0,877	0,190	0,205	85,300	6,040	134,520	###	12,890	0,860	79,280	0,005	0,000	0,317							
	Итого за день:	1843	42,64	36,9	245,83	1670,88	98,120	0,880	0,824	156,21	13,07	728,30	742,33	136,86	7,675	707,56	0,0577	0,01719	2,42							

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ № 7" А. В. Булыгина



Утверждено:
 ИП Грачева Т.С.

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 7

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Вход г	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	К	Энерг.		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
	Завтрак																											
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02									
211	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/6	8,72	9,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390	2	170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013	0,012	1,36									
382	Какао с молоком	200	3,66	5,17	16,81	117,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09									
ПВ	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	5,26	6,32	0,01	48,66	0,1	0,004	0,084	39,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017									
ПВ	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004									
ПВ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2									
	Итого:	588,5	23,2	21,6	61,2	712,8	7,6	0,5	0,4	451,5	2,6	349,0	451,6	76,6	4,2	302,2	0,0	0,0	1,7									
	Обед																											
70	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005									
98	Суп крестьянский с крупой	250	3,47	2,71	12,11	165,75	2	0,09	0,005	16,9	0	26,7	30,97	9,02	1,01	89,15	0,0031	0,00083	0,021									
294	Котлеты рубл из курицы с соусом	100/50	7,73	5,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21									
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	3,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,98	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1									
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083									
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28									
	Итого:	972	24,44	12,71	133,97	994,23	4,60	0,53	0,35	54,52	1,12	298,55	483,63	152,74	6,23	494,29	0,03	0,02	1,38									
	Полдник																											
773	Булочка веснушка	75	1,27	12,52	34,88	125,5	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07									
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,07	0,02	15	50	0,05	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062									
ПВ	Апельсин	195	0,67	0,28	21,3	75,9	36,56	0,1	0,05	0	0	0,2	18,25	15,81	0,47	95,2	0,0051	0	0,013									
	Итого:	297	2,01	12,82	71,18	251,40	37,40	0,18	0,14	37,50	0,80	57,05	106,16	34,33	0,91	180,75	0,01	0,00	0,15									
	Итого за день:	1857,5	49,63	47,08	266,33	1958,38	49,55	1,186	0,846	543,48	4,51	704,55	1041,4	263,65	11,329	977,21	0,0621	0,03048	3,2203									

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва, 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

РАСЧЕТ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ

факт норма отклонений в %

Белки	68,52	63,0	45-63
Жиры	76,80	64,4	46-64,40
Углеводы	280,00	268,1	191,5-268,10
Энергетическая ценность рациона	1978,68	1904	1360-1904

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	737,18	680	2720 *25% : 100 = 680
Обед 30-35%	1016,39	952	2720*35%/100=952
Полдник 10-15%	225,106	408	2720 * 10% :100= 272
	1978,68	2040	2720*15%/100=408

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 год Издательство "Хлебпродинформ" Под общей редакцией В.Т.Ляпшиной

	мин	макс.	норма
Расчет белков,жиров, к/кал (минимальной)= 20%+30%=50%	25%+35%=70%		
Белки	90*50% :100= 45	90*70% :100=63	45-63
Жиры	92*50% :100= 46	92*70% :100=64,40	46-64,40
Углеводы	383*50% :100=191,5	383 *70% :100= 268,10	191,5-268,10
Энергетическая ценность рациона	2720*50% :100= 1360	2720 *70% :100= 1904	1360-1904
витамин С	70 *50% :100= 35	70 *70% :100= 49	35-49
витамин В1	1,4 *50% :100= 0,7	1,4 *70% :100= 0,98	0,7-0,98
витамин В2	1,6 *50% :100= 0,8	1,6 *70% :100=1,12	0,8-1,12
витамин А	900 *50% :100= 450	900 *70% :100=630	450-630
витамин Д	10 *50% :100= 5,0	10 *70% :100=7	5,0-7,0
кальций	1200 *50% :100= 600	1200 *70% :100=840	600-840
фосфор	1200 *50% :100= 600	1200 *70% :100=840	600-840
магний	300 *50% :100= 150	300 *70% :100=210	150-210
железо	18 *50% :100= 9	18 *70% :100=18	9,0-12,6
калий	1200 *50% :100= 600	1200 *70% :100=840	600-840
йод	0,1 *50% :100= 0,05	0,1 *70% :100=0,07	0,05-0,070
селен	0,05 *50% :100= 0,025	0,05 * 70% :100=0,035	0,025--0,035
фтор	4,0 *50% :100= 2	4,0 * 70% :100=2,8	2--2,8

Планные данные берем из сан.пина "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах" дети с 12 лет

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

факт	норма	отклонений в %	
Белки	68,52	63,0	0,92
Жиры	76,80	64,4	0,84
Углеводы	280,00	268,1	0,96
Энергетическая ценность рациона	1978,68	1904	0,96

62,49-63,00
65,03-64,40
191,5-268,10
1628-1904

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	737,18	680
Обед 30-35%	1016,39	952
Полдник 10-15%	225,11	408
	1978,68	2040

ЗАВТРАК-550

666,45

витамин С	40,29	35-49
витамин В1	1,39	0,7-0,98
витамин В2	1,19	0,8-1,12
витамин А	502,49	450-630
витамин Д	8,15	5,0-7,0
кальций	739,25	600-840
фосфор	781,69	600-840
магний	191,57	150-210
железо	9,18	9,0-12,6
калий	782,49	600-840
йод	0,07	0,05-0,070
селен	0,03	0,025-0,035
фтор	2,42	2-2,8

ОБЕД-800

914,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва 2004 год Издательство "Хлебпродинформ"
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Ведомость анализа используемого среднесуточного набора пищевых продуктов питания за 10 дней
Для общеобразовательных школ г.Ангарска

№	п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Школа № 4-7 с 12 лет и старше (завтрак + обед)										в среднем за 10 дней	12 лет и старше			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
			Дни														
	1	Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72,00	60
	2	Хлеб пшеничный	85	103	103	85	85	103	85	103	103	85	103	103	103	94,00	100
	3	Мука пшеничная	4,80		2,7						2,25	9,6	2,25		4,65	2,63	10
	4	Крупы, бабовые	111,80		68	56,7	107,02	63	12,5	63	49	64,6	85,68	34,9	63	64,07	25
	5	Макаронные изделия		66											63	26,75	10
	6	Картофель св.	66,7	40	310,42	66,5	243,92	99,75	313,31	33,25	239,4				39,9	145,32	93,5
	7	Овощи (свежие, консервированные, зелень)	189,8	287,50	239,44	126,13	313,49	131,94	350,3	268,94	180,63	306,44				239,46	160
	8	Фрукты свежие	160,00	160,86		120		241,86				160				84,27	92,5
	9	Сухофрукты	20		20		20				20	20	20	20	20	14,00	10
	10	Соки плодовоовощные, напитки, витаминизированные, в т.ч. инстантные				200										20,00	100
	11	Мясо I категории	94,8	37			31,67				79				131,8	45,33	39
	12	Субпродукты (печень, язык, сердце)					180									18,00	20
	13	Птица (цыплята бройл. потрошенные I кат.			85,2	149					74	21,3	74			40,35	26,5
	14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое				66					15,6	166,2				24,78	38,5
	15	Молоко	197,2	130,6	154,8	92,6	128,8				226		182,6	195,32	74	138,19	175
	16	Кисломолоочная пищевая продукция														0,00	90
	17	Творог (5% - 9 % м.д.эс.)				94,67									94,67	18,93	30
	18	Сыр	17,5							17,5			17,5			5,25	7,5
	19	Сметана	37,6	10	10	4	10						14	10	10	9,56	5
	20	Масло сливочное	18,1	25,85	19,4	21,3	18,6	20,8		6	24,35	10	17,1	18,15	17,1	18,15	17,5
	21	Масло растительное	13,40	11	22,2	5	10	8,52	29	11	13,58	24,2				14,79	9
	22	Яйцо, шт.	150,94			2,1	0,54				150,94	2,7				30,72	0,5 шт.
	23	Сахар	31	36,6	25	22,9	45	32,6	35	23	38,3	20,5				30,99	17,5
	24	Кондитерские изделия	50					35								8,50	7,5
	25	Чай		1		1					1				1	0,40	1,0
	26	Какао-порошок	4				4				4					1,20	0,6
	27	Кофейный напиток			5			5				5				1,50	1,0
	28	Дрожжи хлебопекарные														0,00	0,2
	29	Крахмал														0,00	2,0
	30	Соль пищевая, поваренная, йодированная	3,9	2	3	4,5	3,62	3,06	3,4	5,64	4,5	5,06				3,87	2,5
	31	Специи	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,02	0,04	0,04	0,03	0,03				0,03	1

Директор shk. № _____

ИП Грачева Т.С. _____

