



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 8
А.Г.Агаркова
«15» февраля 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Шарьпово

2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г;

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г;

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной

Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указан № рецептуры согласно сборника рецептур и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70	Плов из отварной говядины	200	23,60	8,93	34,27	312,00
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	650	29,63	15,26	102,61	673,00
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
39	Рагу из овощей с мясом	230	16,01	19,20	16,06	308,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	845	28,83	29,06	85,85	745,60
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,7	80,7	58,6	366,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,12	124,98	247,05	1784,60
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,96	210,94	98,33	101,25

Дети 7-11 лет

День 2

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	510	20,82	13,97	70,06	492,00
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	15,18	10,90	13,28	210,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	40,01	31,03	147,18	1022,20
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
48	Плюшка "Московская"	60	5,00	5,51	26,78	190,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	410	13,1	11,3	66,3	440,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73,88	56,26	283,52	1954,20
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,93	94,95	112,84	110,88

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	515	31,19	23,49	65,32	549,75
Обед						
54	Морская капуста с зеленым горошком	60	0,79	5,10	1,19	73,00
55	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	260	9,38	7,29	20,92	210,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	860	35,12	35,84	111,68	954,40
Полдник						
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	350	16,3	18,6	37,8	384,8
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		82,64	77,90	214,83	1888,95
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,10	131,48	85,50	107,17

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	38,16	26,20	42,23	580,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00
	Итого	650	46,77	37,79	120,37	1032,00
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	5,62	8,48	19,79	189,00
32	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9,00	8,90	3,00	113,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	25,74	24,75	134,39	866,25
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
67	Крендель сахарный	60	4,20	6,72	35,28	218,40
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	9,3	9,2	54,0	336,4
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		81,77	71,77	308,79	2234,65
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,59	121,13	122,90	126,79

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
52	Капуста тушеная с картофелем	150	3,21	6,56	17,31	153,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
	Итого	500	15,71	18,61	81,53	568,80
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
69	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	41,65	33,39	104,48	890,55
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,15	2,80	23,35	127,20
	Итого	300	16,03	11,65	52,27	393,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73,39	63,65	238,28	1852,55
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,08	107,43	94,84	105,11

День 6 (суббота)						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	164	6,87	6,82	40,49	262,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	554	11,70	7,80	104,00	549,60
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
46	Рыба, запеченная в омлете	100	14,86	7,60	4,21	147,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	860	31,66	24,03	115,10	802,60
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04
	Итого	300	11,18	12,00	66,38	424,04
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,54	43,83	285,48	1776,24
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,44	73,97	113,62	100,78

Дети 7-11 лет						
День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
29	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,10
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
	Итого	630	24,80	21,11	103,96	709,70
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,66	0,06	2,10	12,00
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,92	8,33	9,54	154,00
23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	94	12,95	5,14	8,36	129,00
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	859	30,27	21,14	120,38	812,45
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
56	Булочка "Новинка"	60	5,43	6,90	33,70	233,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	360	10,6	9,6	56,1	366,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,66	51,81	280,43	1888,15
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,70	87,44	111,61	107,13

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Тефтели рыбные	90	11,92	8,25	9,17	165,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	505	18,77	14,72	80,70	543,45
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,69	3,11	3,87	50,00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
47	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00
24	Каша перловая рассыпчатая	150	6,17	7,17	44,06	264,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	870	34,00	37,98	135,31	1032,80
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	100	13,25	9,29	27,50	256,00
	Итого	300	16,8	12,0	55,8	407,8
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,60	64,67	271,85	1984,05
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,52	109,15	108,20	112,57

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
14	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
	Итого	500	22,64	20,61	91,22	604,70
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,33	5,79	20,44	167,54
45	Капуста тушеная с куриным филе	200	12,43	10,87	11,89	206,67
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	28,77	23,20	106,13	766,41
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	350	12,6	15,4	26,1	296,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,98	59,18	223,48	1667,11
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,79	99,88	88,95	94,59

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	200	5,73	7,14	40,65	249
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,68	10,34	14,89	171,00
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
	Итого	510	16,59	22,28	93,87	639,80
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
59	Солянка домашняя со сметаной	255	7,91	8,66	10,87	146,00
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80
42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00
26	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	870	27,43	32,00	92,79	765,90
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
64	Булочка домашняя	60	4,50	78,00	36,20	233,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	410	6,9	78,9	86,6	456,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50,93	133,19	273,25	1861,70
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,19	224,79	108,76	105,63

Дети 7-11 лет						
День 11						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	120	20,24	14,53	17,70	280,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	510	34,92	26,60	99,02	771,40
Обед						
19	Сельдь с луком репчатым	60	8,28	10,10	0,66	128,00
65	Суп "Волна" с мясом птицы	260	10,31	7,55	18,48	206,00
61	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	810	41,25	36,33	111,12	966,05
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	60	8,08	3,85	20,92	160,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,15	2,80	23,35	127,20
	Итого	300	16,03	11,65	52,27	393,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		92,20	74,58	262,41	2130,65
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		159,65	125,87	104,44	120,89

Дети 7-11 лет
День 12 (суббота)

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Пельмени отварные с маслом сливочным	164	17,56	13,85	30,33	322
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	554	22,39	14,83	93,84	609,60
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с мясом	265	5,69	8,48	20,03	190,00
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	815	34,73	35,13	126,24	975,00
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	5,38	7,00	58,38	318,04
	Итого	300	11,18	12,00	66,38	424,04
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,30	61,96	286,46	2008,64
	Суточная потребность		57,75	59,25	251,25	1762,50
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,27	104,57	114,01	113,97

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	844,94	883,78	3175,59	23030,49
Итого за 1 дней	70,41	73,65	264,63	1919,21
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,05	3,76	
Суточная потребность	57,75	59,25	251,25	1762,50
Процент удовлетворения суточной потребности	121,92	124,30	105,33	108,89

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

Дети 12 лет и старше

День 1

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70	Плов из отварной говядины	250	29,50	11,16	42,84	390,00
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	760	37,58	21,17	122,76	839,40
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
39	Рагу из овощей с мясом	230	16,01	19,20	16,06	308,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	915	31,24	28,42	100,35	812,40
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	12,7	132,7	82,7	521,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		81,48	182,25	305,84	2173,14
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,71	264,13	106,47	106,53

Дети 12 лет и старше

День 2

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	580	23,15	15,79	84,75	577,00
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	16,87	12,11	14,76	233,33
24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	980	47,70	36,51	177,60	1226,79
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
48	Плюшка "Московская"	100	8,33	9,18	44,63	316,67
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	450	16,38	14,93	84,13	566,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		87,23	67,23	346,48	2370,46
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,23	97,43	120,62	116,20

Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	585	34,36	25,86	83,50	638,85
Обед						
54	Морская капуста с зеленым горошком	100	1,32	8,50	1,98	121,67
55	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	260	9,38	7,29	20,92	210,00
8	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,30	13,80	2,40	194,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	980	38,83	41,38	133,59	1123,27
Полдник						
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	360	17,1	18,6	41,8	405,6
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		90,32	85,83	258,93	2167,72
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,81	124,39	90,14	106,26

Дети 12 лет и старше

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	41,80	28,40	44,99	632,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
	Итого	707	53,60	43,15	137,49	1183,00
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	5,62	8,48	19,79	189,00
32	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,00	11,87	4,00	150,67
41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1005	32,41	29,12	163,69	1049,27
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
67	Крендель сахарный	100	7,00	11,20	58,50	364,00
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	12,1	13,7	77,3	482,0
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		98,07	85,98	378,43	2714,27
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		145,29	124,61	131,74	133,05

Дети 12 лет и старше

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Тефтели из говядины	80	9,50	11,23	9,59	176,80
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
52	Капуста тушеная с картофелем	200	4,28	8,75	23,08	204,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	570	18,07	20,92	95,80	660,60
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
69	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
66	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	880	44,87	34,78	120,88	985,48
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
	Итого	350	27,60	24,75	72,06	531,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		90,54	80,45	288,74	2177,75
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,13	116,59	100,52	106,75

Дети 12 лет и старше

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	205	8,90	8,72	50,90	331,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	615	15,02	9,82	122,91	659,40
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
46	Рыба, запеченная в омлете	100	14,86	7,60	4,21	147,00
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	980	35,55	28,61	138,19	956,00
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	350	30,79	44,99	95,57	583,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		81,36	83,42	356,67	2198,40
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,53	120,90	124,17	107,76

Дети 12 лет и старше

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
	Итого	710	30,16	25,39	125,29	854,73
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	1,10	0,10	3,50	20,00
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,92	8,33	9,54	154,00
23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	6,62	11,14	169,33
41	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,20	314,20
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1010	38,38	24,02	152,18	1000,93
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
56	Булочка "Новинка"	100	9,05	11,50	56,17	388,33
ГП	Йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00
	Итого	400	14,2	14,2	78,6	521,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		82,75	63,57	356,03	2376,99
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,59	92,13	123,94	116,52

День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Тефтели рыбные	90	11,92	8,25	9,17	165,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	575	20,48	16,71	96,32	626,85
Обед						
16	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2,82	5,18	6,45	83,33
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
47	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00
24	Каша перловая рассыпчатая	200	8,23	9,56	58,75	352,00
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	990	39,28	41,76	166,40	1215,73
Полдник						
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
43	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	150	17,68	12,36	38,02	346,00
	Итого	350	21,3	15,0	66,4	497,8
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		81,02	73,51	329,08	2340,38
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,03	106,54	114,56	114,72

Дети 12 лет и старше

День 9

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	25	0,78	0,05	1,63	10,00
14	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
	Итого	570	26	23	109	694
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,33	5,79	20,44	167,54
45	Капуста тушеная с куриным филе	200	12,43	10,87	11,89	206,67
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	870	31,62	26,08	123,03	875,61
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
18	Омлет натуральный	130	10,97	15,34	3,07	192,4
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	360	13,4	15,4	30,1	316,8
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,80	64,45	262,57	1886,21
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,43	93,41	91,41	92,46

Дети 12 лет и старше

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая	250	7,16	8,93	50,81	311,25
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
68	Бутерброд с сыром и маслом	77	7,38	13,40	24,76	250,00
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)	200	0,10	0,00	29,08	116,80
	Итого	597	21,21	27,23	118,39	801,05
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
59	Солянка домашняя со сметаной	255	7,91	8,66	10,87	146,00
21	Картофель отварной	200	4,37	11,27	29,21	234,40
42	Соус сметанный	25	0,44	4,56	1,82	48,00
26	Голубцы ленивые	100	10,20	9,96	4,80	150,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1000	33,48	36,67	115,79	928,80
Полдник						
62	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,89	79,00
64	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	450	9,9	130,9	110,7	611,3
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,60	194,81	344,91	2341,19
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,70	282,33	120,07	114,76

Дети 12 лет и старше

День 11

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	120	20,24	14,53	17,70	280,00
24	Каша рассыпчатая	200	11,12	11,52	50,15	345,33
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	580	38,99	29,60	120,06	898,53
Обед						
4	Сельдь с луком репчатым	100	13,80	16,83	1,10	213,33
65	Суп "Волна" с мясом птицы	260	10,31	7,55	18,48	206,00
61	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	880	48,86	42,38	125,38	1112,98
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
44	Ватрушка с творогом	100	13,47	6,42	34,87	266,67
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
	Итого	350	27,60	24,75	72,06	531,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		115,45	96,73	317,50	2543,18
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		171,04	140,19	110,53	124,67

День 12						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Пельмени отварные с маслом сливочным	205	22,03	17,35	38,13	403
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	615	28,15	18,45	110,14	731,40
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
28	Рассольник ленинградский со сметаной и с мясом	265	5,62	8,48	19,79	189,00
34	Плов из птицы	250	24,84	31,66	40,16	545,00
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	34,00	140,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	935	42,96	40,86	150,45	1160,60
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	150	24,99	39,99	87,57	477,00
	Итого	350	30,79	44,99	95,57	583,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		101,90	104,30	356,16	2475,00
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		150,96	151,16	123,99	121,32

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	1045,52	1182,53	3901,34	27764,69
Итого за 1 дней	87,13	98,54	325,11	2313,72
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,13	3,73	
Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	129,08	142,82	113,18	113,42

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника