

Утверждаю

Директор МБОУ

Мотыгинская СШ

Т.В. Быкова



*Примерное циклическое меню для организации питания
детей в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении Мотыгинская средняя
школа*

*(Красноярский край, Мотыгинский район, пгт. Мотыгино,
ул. Геологическая, 52)*

(дети 12 - 18 лет)

Пгт. Мотыгино

Дети 12-18 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						
43	Каша молочная пшеничная	200	5,70	5,26	18,88	146,00
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	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Банан, мандарин или другое	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	640	17,98	9,61	114,62	625,60
Обед						
40	Салат витаминный	80	1,12	3,68	8,32	13,52
24	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
57	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Яблоко, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	800	30,24	29,62	148,77	934,05
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.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	375	9,39	7,50	54,09	329,47
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,61	46,73	317,48	1889,12
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,35	67,72	110,52	92,60

Дети 12-18 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						
69	Пюре картофельное	200	3,74	6,12	22,28	159,12
48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	150	9,21	9,80	8,63	167,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	640	19,32	16,32	73,41	571,17
Обед						
34с	Салат из отварной свеклы	80	0,08	2,70	4,60	45,70
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,23	4,46	24,23	157,50
34	Плов из курицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Банан, мандарин или другое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	930	32,55	33,59	131,06	968,00
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	7,10	13,83	60,83	436,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,97	63,74	265,30	1975,84
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		87,36	92,38	92,36	96,85

Дети 12-18 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						
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
54-10 хн	Кисель из свежей брусники	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,17	0,30	13,44	60,00
ГП	Яблоко, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,40
	Итого	705	12,72	9,11	93,16	514,55
Обед						
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба, припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	105,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	23,21	20,92	118,78	817,52
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
62	Лепешка с сыром или др. выпечка	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	16,29	16,32	40,00	377,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52,22	46,35	251,94	1709,91
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,36	67,17	87,71	83,82

Дети 12-18 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						
11	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,79	8,1	34,85	173,88
12	Тефтели, котлеты, биточки	100	10,69	12,63	10,79	198,90
15	Соус томатный	25	0,45	1,31	1,92	21,25
6	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или конфеты, или др.)	30	1,60	2,10	19,08	95,34
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	645	26,00	24,54	120,14	739,17
Обед						
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
24	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
14	Котлеты рубленые из птицы	100	13,62	12,68	7,61	214,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	720	36,46	28,82	143,70	1014,53
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,90	400,13
	Итого	350	22,44	17,73	153,90	465,13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		84,90	71,09	417,74	2218,83
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,78	103,03	145,43	108,77

Дети 12-18 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						
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
51	Рыба тушеная с овощами	120	10,06	5,71	5,92	120,75
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
	Итого	590	20,17	12,23	70,70	524,67
Обед						
34ст	Салат витаминный	100	0,90	7,65	15,25	126,91
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	265	7,66	7,03	23,85	188,75
58	Котлеты или биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40
11	Макаронные изделия отварные	200	5,66	6,75	29,04	144,90
17	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	945	36,59	37,58	153,51	1044,16
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
68	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	300	7,46	13,84	49,07	389,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,22	63,65	273,28	1958,73
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,14	92,25	95,14	96,02

Дети 12-18 лет

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						
34	Плов из птицы	270	24,84	31,66	40,16	545,00
1	Салат витаминный	80	1,20	2,47	4,86	5,54
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	640	32,51	34,53	98,52	800,34
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	80	0,66	0,12	2,28	14,14
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,62	4,97	5,15	105,00
41	Рис отварной	180	3,77	6,11	41,40	235,65
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	915	26,53	19,94	117,51	778,59
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	350	8,05	5,75	39,50	250,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,09	60,22	255,53	1828,93
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,39	87,28	88,96	89,65

Дети 12-18 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						
1	Кукуруза консервированная отварные	80	1,86	0,12	3,90	24,00
37	Рагу из птицы	230	17,99	19,98	20,55	248,94
17	Компот из 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	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	600	26,20	20,50	96,95	599,14
Обед						
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,33	5,79	20,44	167,54
23	Котлеты или биточки рыбные	90	12,92	2,28	8,31	103,00
41	Рис отварной	180	3,77	6,11	41,40	235,65
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	610	31,29	14,58	107,65	690,99
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	7,70	14,13	78,63	473,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,19	49,21	283,23	1763,80
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,58	71,32	98,60	86,46

Дети 12-18 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						
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,8	8,03	20,66	173,25
54-10 хн	Кисель из свежей брусники	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	705	13,52	9,28	102,16	553,65
Обед						
26	Каша молочная жидкая рисовая	200	5,64	7,50	33,94	224,62
66	Жаркое по домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	690	36,95	30,59	104,23	844,97
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
65	Гренка молочная	100	8,68	5,52	37,78	235,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	350	11,56	9,02	82,96	458,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,03	48,89	289,35	1857,52
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,90	70,86	100,73	91,05

Дети 12-18 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	200	5,66	6,75	29,04	144,90
14	Котлеты рубленые из птицы	100	13,62	12,68	7,61	214,20
15	Соус томатный	25	0,45	1,31	1,92	21,25
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	615	26,20	21,14	92,07	630,15
Обед						
60	Суп с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
12	Тефтели, (котлеты, биточки)	100	10,69	12,63	10,79	198,90
42	Соус сметанный	25	0,31	2,13	0,68	23,06
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	795	31,67	30,15	151,06	1019,69
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
62	Лепешка с сыром или др. выпечка	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	10,59	11,32	37,00	331,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,46	62,61	280,13	1981,68
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,42	90,74	97,52	97,14

Дети 12-18 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						
69	Пюре картофельное	200	3,74	6,12	22,28	159,12
8 ст	Курица отварная	80	12,40	9,57	2,55	218,40
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	595	22,96	17,40	69,25	643,57
Обед						
34ч	Салат из отварной свеклы	80	1,08	3,00	15,00	91,32
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,74	5,48	18,72	143,18
32	Макаронник с мясом	180	21,80	24,40	21,60	393,00
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	750	34,59	33,58	115,62	909,30
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	12,80	18,83	65,43	484,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,35	69,81	250,30	2037,54
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,22	101,17	87,14	99,88

детей 12 и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	651,04	582,30	2884,28	#####
Итого за 1 дней	65,10	58,23	288,43	1922,19
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,89	4,43	
Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	96,45	84,39	100,41	94,23

Примечание: ГП - готовый продукт.

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

Дети 12-18 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						
9,26	Каша молочная рисовая(манная) жидкая	200	6,35	7,11	32,29	216,92
2	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,80
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
6	Сыр (порциями)	15	3,07	3,45	0,38	45,00
38	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Банан, мандарин или другое	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	705	26,70	26,14	130,43	870,22
Обед						
66	Жаркое по домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
10	Свекольник с мясом, со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
57	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Пряник или печенье	25	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП	Яблоко, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	880	36,66	30,48	102,96	855,42
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.)	25	1,34	1,75	14,59	79,47
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	325	7,54	7,15	32,39	232,47
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,90	63,77	265,78	1958,11
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,04	92,42	92,53	95,99

Дети 12-18 лет

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						
66	Жаркое по домашнему с курицей	300	23,64	21,09	15,09	344,55
17	Компот из 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	60	4,48	0,10	24,06	124,80
	Итого	590	29,67	21,49	87,59	670,75
Обед						
34с	Салат из отварной свеклы	80	0,08	2,70	4,60	45,70
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	5,23	4,46	24,23	157,50
34	Плов из курицы	200	15,89	20,27	25,71	348,80
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Яблоко, мандарин или другое	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	980	30,42	28,88	146,34	977,80
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	7,10	13,83	60,83	436,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67,19	64,20	294,76	2085,22
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,54	93,04	102,61	102,22

Дети 12-18 лет

День 13

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
33	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	265	4,30	7,86	11,66	133,75
54-10 хн	Кисель из свежей брусники	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Яблоко, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	705	13,02	9,11	93,16	514,15
Обед						
44	Каша молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
22	Рыба, припущенная в молоке	100	6,00	3,70	8,00	90,00
ГП	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	23,71	20,92	146,78	878,52
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
62	Лепешка с сыром или др. выпечка	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	16,29	16,32	40,00	377,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53,02	46,35	279,94	1770,51
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,55	67,17	97,46	86,79

Дети 12-18 лет

День 14

№ 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 с маслом	200	6,79	8,1	34,85	173,88
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Конфета или печенье или другое	20	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	610	26,82	26,52	92,07	695,68
Обед						
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
48	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	150	9,21	9,80	8,63	167,25
15	Кисель концентрата	200	0,60	0,08	31,54	23,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	790	25,11	14,09	120,23	629,45
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,90	400,13
	Итого	350	22,44	17,73	153,90	465,13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74,37	58,34	366,20	1790,26
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,18	84,55	127,48	87,76

Дети 12-18 лет

День 15

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
69	Пюре картофельное	200	3,74	6,12	22,28	159,12
55	Котлеты, или биточки мясные	65	17,80	17,50	14,30	286,00
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	580	28,36	25,33	81,00	711,17
Обед						
34ст	Салат витаминный	80	0,72	5,60	4,64	72,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	7,66	7,03	23,85	188,75
29	Рагу из овощей	200	3,11	10,80	16,06	181,00
58	Котлеты или биточки	100	16,02	15,75	12,87	257,40
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	930	34,48	39,88	117,72	980,95
Полдник						
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
68	Бутерброд с сыром	50	4,68	10,34	14,89	171,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	300	8,76	15,44	61,77	420,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,60	80,65	260,49	2113,02
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,07	116,88	90,68	103,58

Дети 12-18 лет

День 16

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
34	Плов из птицы	275	15,89	20,27	25,71	348,80
34 ч	Салат из отварной свеклы	80	1,08	3,00	15,00	91,32
17	Компот из 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	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	645	23,32	23,67	113,21	766,32
Обед						
10	Свекольник с мясом со сметаной	265	4,81	6,74	13,48	148,00
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9,62	4,97	5,15	105,00
41	Рис отварной	180	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	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	25,07	18,22	130,53	809,45
Полдник						
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	350	8,05	5,75	39,50	250,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,44	47,64	283,24	1825,77
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,61	69,04	98,60	89,50

Дети 12-18 лет

День 17

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Рис отварной	200	3,77	6,11	41,40	235,65
22ч	Рыба припущенная в молоке	120	9,62	4,97	5,15	105,00
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
ГП	Пряник, вафли или другое	30	0,80	5,26	11,80	98,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	640	20,66	16,74	111,85	688,45
Обед						
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,33	5,79	20,44	167,54
34	Плов из птицы	200	15,89	20,27	25,71	348,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	740	31,09	26,46	116,65	837,14
Полдник						
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	7,70	14,13	78,63	473,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,45	57,33	307,13	1999,26
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,07	83,09	106,92	98,00

Дети 12-18 лет						
День 18						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5	Суп картофельный с бобовыми с курицей	270	7,66	7,03	23,85	188,75
54-10 хн	Кисель из свежей брусники	200	0,20	0,10	12,50	51,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Яблоко, банан или другое	100	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	660	16,18	8,18	92,85	517,55
Обед						
9	Каша молочная жидкая манная	200	6,35	7,11	32,29	216,92
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
29	Гуляш	100	11,57	11,48	2,63	161,10
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	770	28,03	25,11	99,70	781,94
Полдник						
30	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
65	Гренка молочная	100	8,68	5,52	37,78	235,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,68	3,50	29,18	158,90
	Итого	350	11,56	9,02	82,96	458,90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,77	42,31	275,51	1758,39
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		82,62	61,32	95,91	86,20

Дети 12-18 лет

День 19

№ 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 с маслом	200	3,24	7,58	18,87	144,90
8	Курица отварная	80	11,95	8,26	2,55	197,15
15	Соус сметанный с томатом	25	0,45	1,31	1,92	21,25
34	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Кондитерские изделия(печенье,пряник или другое	50	2,68	3,50	29,18	158,94
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	645	25,29	21,35	112,82	804,04
Обед						
38	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,88	146,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,12	64,70
ГП	Яблоко, мандарин или другое	150	0,60	0,00	5,90	51,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	24,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	690	21,51	20,61	89,44	660,70
Полдник						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
62	Лепешка с сыром или др. выпечка	100	10,49	11,32	32,00	271,84
	Итого	300	10,59	11,32	37,00	331,84
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,39	53,28	239,26	1796,58
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,02	77,22	83,29	88,07

Дети 12-18 лет

День 20

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
24	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,54	11,93	56,03	361,13
64	Печень тушенная в соусе	100	13,30	7,70	5,50	144,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Конфета или печенье или другое	20	0,80	5,28	11,80	98,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,10	24,06	124,80
	Итого	610	28,01	25,31	115,83	847,93
Обед						
54	Морская капуста	60	0,50	5,10	0,00	75,00
55	Суп картофельный с клецками	265	5,23	6,28	29,00	193,50
58	Котлеты, биточки, шницели	100	16,02	15,75	12,87	257,40
24	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,10	23,06	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	895	35,66	39,46	139,40	1131,83
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
67	Булочка дорожная или др. выпечка	100	7,00	13,83	55,83	376,67
	Итого	300	12,80	18,83	65,43	484,67
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76,47	83,60	320,66	2464,43
	Суточная потребность		67,50	69,00	287,25	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,29	121,16	111,63	120,81

12-18 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	642,60	597,47	2892,97	19561,55
Итого за 1 дней	64,26	59,75	289,30	1956,16
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,05	4,21	
Суточная потребность	67,50	69,00	287,25	2040,00
Процент удовлетворения суточной потребности	95,20	86,59	100,71	95,89

Примечание: ГП - готовый продукт.

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