

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Покров
Михайлова А.А.



«Утверждаю»

Директор ООО «ИСП «ПАХОМОВ»

Пахомов Александр Игоревич



**Примерное 10-дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных учреждений г. Покров
Владимирская область на новый учебный год 2021-2022 (осень)
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Меню разработано с учетом требований
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	1 день													
					Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)					
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/180/10/10	200																
	Крупа пшеничная		13	13	44,5	1,5	0,4	8,7	0,1				3,5				0,4	
	Крупа овсяная		14	14	47,9	1,7	0,9	8,3	0,1			0,2	9,0	48,6	16,2	0,5		
	Крупа гречневая		3	3	9,0	0,3	0,1	1,7	0,0				0,6				0,2	
	Молоко 3,2%		100	100	60,0	2,9	3,2	4,7	0,0	1,3	22,0		120,0	90,0	14,0	0,1		
	Масло сливочное		10	10	66,1	0,1	7,3	0,1	0,0		45,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0		
	Джем фруктовый		10	10	27,6	0,1		7,2	0,0	0,2	0,0	0,1	1,2	1,8	0,9	0,0		
	Сахар		6	6	39,9			10,0					0,3				0,0	
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0		
	Итого по блюду:				295,0	6,6	11,8	40,6	0,2	1,5	67,0	0,4	138,8	143,8	31,3	1,3		
	Йогурт фруктовый 1/190	190																
	Йогурт фруктовый		190	190	171,0	7,6	2,9	27,2	0,1	1,0	0,0		213,0	163,0	24,7	0,2		
	Итого по блюду:				171,0	7,6	2,9	27,2	0,1	1,0	0,0	0,0	213,0	163,0	24,7	0,2		
	Сок фруктовый 1/200	200																
	Сок фруктовый пакетированный		200	200	84,4	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Итого по блюду:				84,4	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный 1/26	26																
	Хлеб пшеничный		26	26	61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3		
	Итого по блюду:				61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3		
	Итого на прием пищи:				611,5	16,3	14,9	85,7	0,3	2,6	67,0	0,7	362,1	331,9	64,0	2,6		

2 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом 1/60	60														
	Огурцы свежие		30	28	3,9	0,2	0,0	0,7	0,0	2,8	0,0	0,0	6,4	11,8	3,9	0,2
	Помидоры свежие		30	28	5,6	0,2	0,1	1,2	0,0	12,6	0,1	0,1	5,6	7,3	5,6	0,3
	Зелень свежая		1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0		0,8	0,0	0,0	1,2	0,5	0,4	0,0
	Масло подсолнечное		5	5	45,0		5,0					2,2		0,1		
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
Итого по блюду:					54,7	0,4	5,1	1,9	0,0	16,2	0,1	2,3	15,1	20,0	10,1	0,4
269	Котлета "Особая" запеченная 1/100	100														
	Свинина		65	65	238,0	9,9	19,1		0,5				5,2	94,9	12,4	0,8
	Молоко 3,2%		15	15	9,3	0,4	0,5	0,7	0,0	0,2	5,0	0,0	18,0	13,5	2,1	0,0
	Хлеб пшеничный		15	15	35,3	1,1	0,1	7,4	0,0			0,2	3,0	9,8	2,1	0,2
	Лук репчатый		17	15	6,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,5		0,0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Яйца куриные		4	4	6,3	0,5	0,5	0,0	0,0		10,4	0,0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Сухари панировочные		6	6	20,1	1,0	0,1	4,2	0,0		0,6	0,4	15,0	15,0	3,0	0,1
	Масло подсолнечное		4	4	36,0		4,0					1,8			0,1	
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
Итого по блюду:					351,1	13,1	24,3	13,5	0,5	1,7	16,0	2,4	51,7	150,4	22,4	1,3
336	Капуста тушеная 1/75	75														
	Капуста		107	86	24,1	1,6	0,1	4,1	0,5	38,70	2,58	0,09	41,13	26,60	13,75	0,65
	Лук репчатый		3,8	3	1,3	0,5	0,0	0,3	0,0			0,0	1,0	1,8	0,4	0,0
	Морковь		2	1,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	30,0	0,0	0,4	0,7	0,6	0,0
	Томатная паста		4,5	4,5	4,6	0,2		0,9	0,0	2,1	13,5	0,1	0,9	3,1	2,3	0,1
	Мука пшеничная в/с		0,5	0,5	1,67	0,1	0,0	0,4	0,0			0,01	0,09	0,43	0,08	0,01
	Масло растительное		2,5	2,5	23,5		2,5					1,1		0,1		
	Лавровый лист		0,01	0,01	0,1	0,0	0,0	0,0								
	Сахар		1	1	4,0			1,0					0,1			0,0
	Соль		0,3	0,3									0,92	0,19	0,55	0,01
Итого по блюду:					59,8	2,4	2,6	6,6	0,5	40,9	46,1	1,3	44,4	32,7	17,6	0,8
171	Рис отварной 1/75	75														
	Крупа рисовая		27	27	89,9	1,9	0,3	20,0	0,0			0,1	2,2	40,5	13,5	0,3
	Масло сливочное		3	3	17,0	0,039	1,85	0,051	0,0				0,9			0,0
	Соль		0,2	0,2									2,00	0,37	0,11	
Итого по блюду:					106,9	1,9	2,1	20,1	0,0	0,0	0,0	0,1	5,0	40,9	13,6	0,3
375	Чай с сахаром 1/200	200														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	1,52	0,2	0,1	0,1	0,0	0,10	0,00		4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахар		5	5	20,0			5,0					0,15			0,02
Итого по блюду:					21,5	0,2	0,1	5,1	0,0	0,1	0,0	0,0	5,1	8,2	4,4	0,8
	Хлеб ржаной 1/30	30														
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого по блюду:					52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого на прием пищи:					646,3	20,0	34,5	57,2	1,1	58,8	62,4	6,5	131,9	299,6	82,2	4,8

3 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
290	Филе куриное с овощным соусом 1/50/40	90														
	Грудки куриные		73	73	176,0	13,3	13,4	0,5	0,1	1,3	0,1	0,1	11,7	166,0	19,7	2,2
	Лук репчатый		10	8	3,3	0,1	0,0	0,7	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Морковь		16	12	4,2	0,2	0,0	0,8	0,0	0,6			3,2			0,1
	Перец болгарский		7	6	1,6	0,1	0,0	0,3	0,0	12,0	0,0	0,0	0,5	1,0	0,4	0,0
	Томатная паста		2	2	2,0	0,1		0,4	0,0	0,9	0,0	0,0	0,4	1,4	1,0	0,0
	Масло подсолнечное		0,3	0,3	2,7		0,3					0,1			0,0	
	Мука пшеничная в/с		0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0			0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	Сахар		0,1	0,1	0,4			0,1								
	Соль		0,2	0,2									1,8	0,4	0,1	0,0
	Лавровый лист		0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0								
	Итого по блюду:				190,6	13,8	13,7	2,8	0,1	15,6	0,1	0,4	20,2	173,4	22,4	2,4
128	Пюре картофельное 1/145/5	150														
	Картофельное пюре с маслом		176	132	102,0	2,6	0,5	21,5	0,2	26,4	4,0	0,1	13,2	76,6	30,4	1,2
	Молоко 3,2%		24	23	13,8	0,7	0,7	1,1	0,0	0,3	5,1		27,6	20,7	3,2	0,0
	Масло сливочное		7,5	7,5	49,6	0,1	5,4	0,1	0,0		33,8	0,1	1,8	2,3	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				165,4	3,4	6,7	22,7	0,2	26,7	42,8	0,2	44,4	99,9	33,8	1,2
338	Фрукты свежие 1/100	100														
	Груши свежие		110	100	47,0	0,4	0,3	10,3	0,0	5,0	0,0	19,0	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого по блюду:				47,0	0,4	0,3	10,3	0,0	5,0	0,0	19,0	19,0	16,0	12,0	2,3
349	Компот из сухофруктов 1/200	200														
	Сухофрукты		23	25	62,7	0,8		15,5								
	Сахар		8	8	20,0			5,0					0,15			0,02
	Итого по блюду:				82,7	0,8	0,0	20,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной 1/30	30														
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого по блюду:				52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого на прием пищи:				537,9	20,3	21,1	66,3	0,3	47,3	43,2	20,0	94,2	336,8	82,2	7,2

4 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
223	Запеканка творожная с сгущенным молоком 1/130/20	150														
	Творог 9%		108	108	211,0	22,5	11,3	3,8	0,1	0,6	68,8	0,3	205,0	275,0	28,8	0,5
	Сметана 15%		13	13	21,1	0,3	2,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	11,4	7,9	1,2	0,0
	Яйца куриные		4	4	6,3	0,5	0,5	0,0	0,0		0,0	0,0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Сахар		5	5	20,0			5,0					0,2			0,0
	Крупа манная		4	4	13,3	0,4	0,0	2,8	0,0			0,1	0,8	3,4	0,7	0,0
	Ванилин		1	1												
	Сухари панировочные		2	2	6,7	0,3	0,0	1,4	0,0		0,0	0,1	5,0	5,0	1,0	0,0
	Масло сливочное		2	2	11,3	0,0	1,2	0,0	0,0				0,6			0,0
	Молоко цельное сгущенное с сахаром		20	20	65,6	1,4	1,7	11,1	0,0	0,2	9,4	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
	Итого по блюду:				355,3	25,5	16,7	24,6	0,1	0,9	78,2	0,5	286,5	342,8	39,0	0,8
959	Какао с молоком 1/200	200														
	Какао-порошок		2,5	2,5	6,2	0,3	0,4	0,4								
	Молоко 3,2%		100	100	62,0	2,9	3,5	4,7	0,0	1,3	0,0	0,1	120,0	90,0	14,0	0,1
	Сахар		8	8	20,0			5,0					0,15			0,02
	Итого по блюду:				88,2	3,2	3,9	10,1	0,0	1,3	0,0	0,1	120,2	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие 1/100	100														
	Яблоко свежее		110	100	47,0	0,4	0,4	9,8	0,1	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по блюду:				47,0	0,4	0,4	9,8	0,1	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Сухари ванильные 3/13	40														
	Сухари ванильные		40	40	134,0	6,4	0,4	28,0	0,1			2,4	100,0	100,0	20,0	0,8
	Итого по блюду:				134,0	6,4	0,4	28,0	0,1	0,0	0,0	2,4	100,0	100,0	20,0	0,8
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	Итого по блюду:				61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	Итого на прием пищи:				685,6	37,6	21,6	85,3	0,3	12,2	78,3	3,5	527,9	560,7	85,6	4,2

5 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
240	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом 1/90/30	120														
	Филе минтая		60	60	43,2	9,5	0,5		0,1	0,3	6,0	0,2	24,0	144,0	33,0	0,5
	Молоко 3,2%		18	18	10,8	0,5	0,6	0,8	0,0	0,2	4,0		21,6	16,2	2,5	0,0
	Сметана		9	9	14,6	0,2	1,4	0,3	0,0	0,0	9,6	0,0	7,9	5,5	0,8	0,0
	Масло сливочное		3	3	19,8	0,0	2,2	0,0	0,0		13,5	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0
	Яйца куриные		4	4	6,3	0,5	0,5	0,0	0,0		10,4	0,0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Лук репчатый		23	21	8,6	0,3	0,0	1,7	0,0	2,1		0,0	6,5	12,2	2,9	0,2
	Томатная паста		4	4	4,1	0,2		0,8	0,0	1,8	12,0	0,0	0,8	2,7	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный		13	13	30,6	1,0	0,1	6,4	0,0			0,1	2,6	8,5	1,8	0,1
	Мука пшеничная в/с		2	2	6,7	0,2	0,0	1,4	0,0			0,0	0,4	1,7	0,3	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				144,7	12,5	5,3	11,5	0,1	4,5	55,5	0,5	68,6	199,7	44,0	1,1
202	Макароны отварные 1/75	75														
	Макаронные изделия		27	27	92,3	3,0	0,4	18,8								
	Масло сливочное		2,5	2,5	14,2	0,0	1,5	0,0	0,0				0,7			0,0
	Соль		0,1	0,1									0,9	0,2	0,6	0,0
	Итого по блюду:				106,5	3,0	1,9	18,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,2	0,6	0,0
143	Рагу из овощей 1/75	75														
	Картофель		26	20	15,0	0,4	0,1	3,2	0,0	3,9	0,5	0,0	2,0	11,5	4,5	0,4
	Морковь		17	14	4,7	0,2	0,0	0,9	0,0	0,7	270,0	0,1	3,5	7,5	5,0	0,2
	Лук репчатый		12	10	3,9	0,1	0,0	0,8	0,0	0,9		0,0	3,0	5,5	1,5	0,2
	Капуста белокочанная		21	17	4,6	0,3	0,0	0,8	0,0	7,5	0,5	0,0	8,0	5,0	2,5	0,2
	Кабачок		12	9	2,2	0,1	0,1	0,4	0,0	2,4	0,5	0,0	1,5	1,0	1,0	0,1
	Томатная паста		2,5	2,5	2,6	0,1		0,5	0,0	1,2	7,5	0,1	0,5	1,5	1,5	0,1
	Масло подсолнечное		3	3	27,0		3,0					1,3		0,1		
	Масло сливочное		1,5	1,5	9,9	0,0	1,1	0,0	0,0		7,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0
	Мука пшеничная в/с		1	1	3,3	0,1	0,1	0,7	0,0			0,0	0,4	1,0	0,3	0,0
	Сахар		0,25	0,25	1,0			0,3					0,0			0,0
	Соль		0,25	0,25	0,1								2,0	0,8	0,2	
	Итого по блюду:				74,3	1,3	4,4	7,6	0,1	16,5	286,0	1,5	21,4	34,4	16,6	1,1
375	Чай с сахаром 1/200	200														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	1,5	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8
	Сахар		5	5	20,0			5,0					0,2			0,0
	Итого по блюду:				21,5	0,2	0,1	5,1	0,0	0,1	0,0	0,0	5,1	8,2	4,4	0,8
	Сок фруктовый 1/200	200														
	Сок фруктовый пакетированный		200	200	84,4	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого по блюду:				84,4	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной 1/30	30														
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого по блюду:				52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого на прием пищи:				483,5	20,0	12,0	73,2	0,3	25,0	341,8	2,7	121,2	303,9	87,6	7,0

6 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
177	Каша рисовая молочная с изюмом 1/190/10	200														
	Крупа рисовая		29	29	96,6	2,0	0,3	21,5	0,0			0,1	2,3	43,3	14,5	0,3
	Молоко 3,2%		100	100	60,0	2,9	3,2	4,7	0,0	1,3	22,0		120,0	90,0	14,0	0,1
	Масло сливочное		10	10	66,1	0,1	7,3	0,1	0,0		45,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
	Изюм		6	6	15,8	0,2	0,0	4,0	0,0				4,8	7,7	2,5	0,2
	Сахар		6	6	39,9			10,0					0,3			0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				278,4	5,2	10,8	40,3	0,1	1,3	67,0	0,2	131,7	144,4	31,2	0,6
	Йогурт фруктовый 1/190	190														
	Йогурт фруктовый		190	190	171,0	7,6	2,9	27,2	0,1	1,0	0,0		213,0	163,0	24,7	0,2
	Итого по блюду:				171,0	7,6	2,9	27,2	0,1	1,0	0,0	0,0	213,0	163,0	24,7	0,2
	Сок фруктовый 1/200	200														
	Сок фруктовый пакетированный		200	200	84,4	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого по блюду:				84,4	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Мучное кондитерское изделие	25														
	Печенье сахарное		25	25	104,0	1,9	2,5	18,6	0,0		2,8	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
	Итого по блюду:				104,0	1,9	2,5	18,6	0,0	0,0	2,8	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	Итого по блюду:				61,1	2,0	0,2	12,8	0,0	0,0	0,0	0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	Итого на прием пищи:				698,9	17,6	16,3	119,1	0,2	6,3	69,8	1,6	371,1	360,8	72,5	4,4

7 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60														
	Помидоры свежие		57	55	10,9	0,3	0,1	2,3	0,1	24,8	0,1	0,2	11,0	14,3	11,0	0,5
	Зелень свежая		1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	1,2	0,5	0,3	0,0
	Масло подсолнечное		5	5	45,0		5,0					2,2		0,1		
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				56,1	0,3	5,1	2,3	0,1	25,6	0,1	2,4	14,1	15,3	11,4	0,5
260	Гуляш венгерский 1/45/45	90														
	Свинина (лопатка)		54	54	197,0	7,9	15,9		0,4				4,3	78,8	10,3	0,6
	Лук репчатый		17	15	6,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,5		0,0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Морковь		17	11,5	4,0	0,2	0,0	0,8	0,0	0,6			3,1			0,1
	Томатная паста		4	4	4,1	0,2		0,8	0,0	1,8	0,0	0,0	0,8	2,7	2,0	0,1
	Мука пшеничная в/с		4	4	13,4	0,4	0,1	2,8	0,0			0,1	0,7	3,4	0,6	0,0
	Масло подсолнечное		3	3	27,0		3,0					1,3		0,1		
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				251,7	8,9	19,0	5,6	0,4	3,9	0,0	1,5	15,4	94,1	15,2	1,0
128	Пюре картофельное 1/145/5	150														
	Картофельное пюре с маслом		176	132	102,0	2,6	0,5	21,5	0,2	26,4	4,0	0,1	13,2	76,6	30,4	1,2
	Молоко 3,2%		24	23	13,8	0,7	0,7	1,1	0,0	0,3	5,1		27,6	20,7	3,2	0,0
	Масло сливочное		7,5	7,5	49,6	0,1	5,4	0,1	0,0		33,8	0,1	1,8	2,3	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				165,4	3,4	6,7	22,7	0,2	26,7	42,8	0,2	44,4	99,9	33,8	1,2
375	Чай с сахаром 1/200	200														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	1,52	0,2	0,1	0,1	0,0	0,10	0,00		4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахар		5	5	20,0			5,0					0,15			0,02
	Итого по блюду:				21,5	0,2	0,1	5,1	0,0	0,1	0,0	0,0	5,1	8,2	4,4	0,8
	Хлеб ржаной 1/30	30														
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого по блюду:				52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,30	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого на прием пищи:					546,9	14,8	31,2	45,7	0,7	56,2	43,2	4,5	89,6	264,9	78,8	4,8

8 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
210	Омлет с сыром и помидорами 1/150	150														
	Яйца куриные		75	75	118,0	9,5	8,6	0,5	0,1		0,2	0,5	41,3	144,0	9,0	1,9
	Молоко 3,2%		60	60	37,2	1,7	2,1	2,8	0,0	0,8	0,0	0,1	72,0	54,0	8,4	0,1
	Сыр "Российский"		16	15	54,6	3,5	4,4		0,0	0,1	43,2	0,1	132,0	75,0	5,3	0,2
	Помидоры		16	15	3,0	0,1	0,0,3	0,6	0,0	3,8	30,0	0,1	2,1	3,9	3,0	0,1
	Масло сливочное		5	5	33,1	0,0	3,6	0,1	0,0		22,5	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				245,9	14,9	18,8	4,0	0,1	4,6	95,9	0,7	250,4	278,8	25,8	2,2
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200														
	Кофейный напиток		5	5	10,0	0,6	0,1	1,5					8,5			0,1
	Молоко 3,2%		100	100	108,0	5,2	5,8	8,5	0,1	2,3	39,6		216,0	162,0	25,2	0,2
	Сахар		8	8	20,0			5,0					0,2			0,0
	Итого по блюду:				138,0	5,9	5,9	15,0	0,1	2,3	39,6	0,0	224,7	162,0	25,2	0,3
338	Фрукты свежие 1/100	100														
	Апельсины свежие		110	100	43,0	0,9	0,2	8,1	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
	Итого по блюду:				43,0	0,9	0,2	8,1	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
422	Плюшка ванильная с маком 1/50	50														
	Мука пшеничная в/с		28	28	93,3	3,0	0,4	19,6	0,0			0,4	5,0	24,1	4,5	0,3
	Мargarин столовый		5	5	4,5		0,5					0,2		0,0		
	Масло подсолнечное		0,5	0,5	4,5		0,5					0,2		0,0		
	Яйца куриные		2,5	2,5	3,9	0,3	0,3	0,0	0,0		0,0	0,0	1,4	4,8	0,3	0,1
	Дрожжи хлебопекарные пресованные		0,7	0,7	0,8	0,1	0,0	0,1	0,0			0,0	0,2	2,8	0,4	0,0
	Мак сухой		2	2	11,1	0,4	1,0	0,3					0,0	33,3	8,8	0,2
	Сахар		5	5	20,0			5,0								
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Ванилин		0,5	0,5												
	Итого по блюду:				138,1	3,8	2,6	25,0	0,1	0,0	0,0	0,9	8,5	65,4	14,1	0,6
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	Итого по блюду:				61,1	2,0	0,2	12,8	0,0			0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
Итого на прием пищи:					626,0	27,4	27,7	64,9	0,3	67,0	135,5	2,1	522,8	546,1	81,7	3,8

9 день																	
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
235	Котлета рыбная запеченная с сыром 1/90/10	100															
	Филе минтая		56	56	40,3	8,9	0,5		0,1	0,3	0,0	0,2	22,4	134,0	30,8	0,4	
	Хлеб пшеничный		17	17	40,0	1,3	0,1	8,4	0,0			0,2	3,4	11,1	2,4	0,2	
	Молоко 3,2%		12	12	7,2	0,3	0,4	0,6	0,0	0,2	2,6		14,4	10,8	1,7	0,0	
	Сыр "Российский"		10	10	36,4	2,3	3,0		0,0	0,1	0,0	0,1	88,0	50,0	3,5	0,1	
	Лук репчатый		16	13	5,3	0,2	0,0	1,1	0,0	1,3		0,0	4,0	7,5	1,8	0,1	
	Яйца куриные		7	7	11,0	0,9	0,8	0,0	0,0		18,2	0,0	3,9	13,4	0,8	0,2	
	Сухари парировочные		7	7	23,5	1,1	0,1	4,9	0,0		0,7	0,4	17,5	17,5	3,5	0,1	
	Масло растительное		3	3	27,0		3,0					1,3			0,1		
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	Итого по блюду:					190,7	15,0	7,9	14,9	0,1	1,8	21,6	2,2	157,3	245,2	44,7	1,2
336	Капуста тушеная 1/75	75															
	Капуста		107	86	24,1	1,6	0,1	4,1	0,5	38,7	2,6	0,1	41,1	26,6	13,8	0,7	
	Лук репчатый		3,8	3	1,3	0,5	0,0	0,3	0,0			0,0	1,0	1,8	0,4	0,0	
	Морковь		2	1,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	30,0	0,0	0,4	0,7	0,6	0,0	
	Томатная паста		4,5	4,5	4,6	0,2		0,9	0,0	2,1	13,5	0,1	0,9	3,1	2,3	0,1	
	Мука пшеничная в/с		0,5	0,5	1,7	0,1	0,0	0,4	0,0			0,0	0,1	0,4	0,1	0,0	
	Масло растительное		2,5	2,5	23,5		2,5					1,1		0,1			
	Лавровый лист		0,01	0,01	0,1	0,0	0,0	0,0									
	Сахар		1	1	4,0			1,0					0,1			0,0	
	Соль		0,3	0,3									0,9	0,2	0,6	0,0	
	Итого по блюду:					59,8	2,4	2,6	6,6	0,5	40,9	46,1	1,3	44,4	32,7	17,6	0,8
171	Рис отварной 1/75	75															
	Крупа рисовая		27	27	89,9	1,9	0,3	20,0	0,0			0,1	2,2	40,5	13,5	0,3	
	Масло сливочное		3	3	17,0	0,0	1,9	0,1	0,0				0,9			0,0	
	Соль		0,2	0,2									2,0	0,4	0,1		
	Итого по блюду:					106,9	1,9	2,1	20,1	0,0	0,0	0,0	0,1	5,0	40,9	13,6	0,3
338	Фрукты свежие 1/100	100															
	Яблоко свежее		110	100	94,0	0,8	0,8	19,6	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	
	Итого по блюду:					94,0	0,8	0,8	19,6	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
375	Чай с сахаром 1/200	200															
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	1,5	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
	Сахар		5	5	20,0			5,0					0,2			0,0	
	Итого по блюду:					21,5	0,2	0,1	5,1	0,0	0,1	0,0	0,0	5,1	8,2	4,4	0,8
	Хлеб ржаной 1/30	30															
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Итого по блюду:					52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого на прием пищи:						525,1	22,3	13,8	76,3	0,8	62,8	68,0	4,4	254,3	396,4	112,5	8,6

10 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60														
	Огурцы свежие		57	55	7,7	0,4	0,1	1,4	0,0	5,5	0,0	0,1	12,7	23,1	7,7	0,3
	Зелень свежая		1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	1,2	0,5	0,4	0,0
	Масло подсолнечное		5	5	45,0		5,0					2,2		0,1		
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				52,9	0,5	5,1	1,4	0,0	6,3	0,0	2,3	15,8	24,1	8,2	0,4
284	Тефтели из печени, запеченные с соусом 1/90/30	120														
	Печень говяжья с/м		60	60	76,2	10,7	2,2	3,2	0,2	19,8	5,0	0,5	5,4	188,0	10,8	4,1
	Свинина		25	25	105,0	2,9	10,4		0,1				2,0		4,8	0,3
	Крупа рисовая		11	11	36,6	0,8	0,1	8,1	0,0			0,0	0,9	16,5	5,5	0,1
	Яйца куриные		4	4	6,3	0,5	0,5	0,0	0,0		0,0	0,0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Лук репчатый		7	5	2,1	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5		0,0	1,6	2,9	0,7	0,0
	Морковь		1,5	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1			0,3			0,0
	Томатная паста		2	2	2,0	0,1		0,4	0,0	0,9	0,0	0,0	0,4	1,4	1,0	0,0
	Масло сливочное		0,5	0,5	2,8	0,0	0,3	0,0	0,0				0,1			0,0
	Мука пшеничная в/с		1	1	3,3	0,1	0,0	0,7	0,0			0,0	0,2	0,9	0,2	0,0
	Сухари парировочные		5	5	16,8	0,8	0,1	3,5	0,0		0,0	0,3	12,5	12,5	2,5	0,1
	Чеснок сухой		0,2	0,2	0,7			0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,8	0,2	0,0
	Сахар		0,1	0,1	0,4			0,1								
	Соль		0,6	0,6									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				252,6	15,9	13,6	16,6	0,4	21,3	5,0	1,0	27,5	231,0	26,2	4,9
128	Пюре картофельное 1/145/5	150														
	Картофельное пюре с маслом		176	132	102,0	2,6	0,5	21,5	0,2	26,4	4,0	0,1	13,2	76,6	30,4	1,2
	Молоко 3,2%		24	23	13,8	0,7	0,7	1,1	0,0	0,3	5,1		27,6	20,7	3,2	0,0
	Масло сливочное		7,5	7,5	49,6	0,1	5,4	0,1	0,0		33,8	0,1	1,8	2,3	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
	Итого по блюду:				165,4	3,4	6,7	22,7	0,2	26,7	42,8	0,2	44,4	99,9	33,8	1,2
351	Кисель из клубники 1/200	200														
	Клубника с/м		30	30	12,3	0,2	0,1	2,3	0,0	18,0	0,0	0,2	12,0		5,4	0,4
	Крахмал каукурузный		7,6	7,6	23,8	0,0		5,9					3,0	5,9		
	Сахар		8	8	20,0			5,0					0,2			0,0
	Лимонная кислота		0,2	0,2												
	Итого по блюду:				56,1	0,2	0,1	13,2	0,0	18,0	0,0	0,2	15,2	5,9	5,4	0,4
	Сухари ванильные 3/13	40														
	Сухари ванильные		40	40	134,0	6,4	0,4	28,0	0,1			2,4	100,0	100,0	20,0	0,8
	Итого по блюду:				134,0	6,4	0,4	28,0	0,1	0,0	0,0	2,4	100,0	100,0	20,0	0,8
	Хлеб ржаной 1/30	30														
	Хлеб ржаной		30	30	52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого по блюду:				52,2	2,0	0,4	10,0	0,1		0,3	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого на прием пищи:					713,2	28,4	26,2	91,9	0,7	72,2	48,2	6,4	213,4	508,2	107,6	8,8

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..

Ведомость контроля за рационом питания

№ п/п	Наименование продукта	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	18,00		30,00	30,00		30,00		30,00		30,00	30,00	18,00	0,0
2	Хлеб пшеничный	30,00	26,00	21,00		82,00	13,00	26,00		26,00	24,00	59,00	27,70	-7,7
3	Мука пшеничная	3,75		0,50	0,10		3,00		4,00	28,00	0,50	1,00	3,71	-1,1
4	Крупы, бобовые	11,25	30,00	27,00		4,00		29,00			27,00	11,00	12,80	13,8
5	Макаронные изделия	3,00					27,00						2,70	-10,0
6	Картофель	37,40			132,00		19,50		132,00			132,00	41,55	11,1
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), в т.ч. соленые	56,00		166,50	28,00		76,00		86,00	15,00	108,00	63,50	54,30	-3,0
8	Фрукты (плоды) свежие	46,25	5,00		100,00		100,00			100,00	100,00	30,00	43,50	-5,9
9	Фрукты (плоды) сухие	3,00			25,00			6,00					3,10	3,3
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные)	50,00	200,00				200,00	200,00					60,00	20,0
11	Мясо I категории	14,00		65,00					54,00			25,00	14,40	2,9
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	6,00										60,00	6,00	0,0
13	Птица	7,00			73,00								7,30	4,3
14	Рыба-филе	11,60					60,00				56,00		11,60	0,0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,5%)	60,00	100,00	15,00	23,00	107,60	18,00	100,00	23,00	160,00	12,00	23,00	58,16	-3,1
16	Кисломолочная пищевая продукция	37,50	190,00					190,00					38,00	1,3
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,00				108,00							10,80	8,0
18	Сыр	2,50								15,00	10,00		2,50	0,0
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,00				13,00	9,00						2,20	10,0
20	Масло сливочное	6,00	10,00	3,00	7,50	2,00	7,00	10,00	7,50	5,00	3,00	8,00	6,30	5,0
21	Масло растительное	3,75		11,50	0,30		4,00		8,00	0,50	5,50	5,00	3,48	-7,2
22	Яйцо	10,00		4,00		4,00				77,50	7,00	4,00	9,65	-3,5
23	Сахар	7,50	6,00	6,00	8,10	13,00	5,25	6,00	5,00	13,00	6,00	8,10	7,65	1,9
24	Кондитерские изделия	2,50						25,00					2,50	0,0
25	Чай	0,20		0,50			0,50		0,50		0,50		0,20	0,0
26	Какао-порошок	0,25				2,50							0,25	0,0
27	Кофейный напиток	0,50								5,00			0,50	0,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04								0,40			0,04	0,0
29	Крахмал	0,75										7,60	0,76	1,3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,0
31	Специи	0,4		0,01	0,1	1,00				2,50	0,01	0,40	0,40	0,5
	Калорийность	587,5	611,5	646,3	537,9	685,6	483,5	698,9	546,9	626,0	525,1	713,2	607,50	3,4
	Белки	19,25	16,3	20,0	20,3	37,6	20,0	17,6	14,8	27,4	22,3	28,4	22,48	16,8
	Жиры	19,75	14,9	34,5	21,1	21,6	12,0	16,3	31,2	27,7	13,8	26,2	21,93	11,0
	Углеводы	67,0	85,7	57,2	66,3	85,3	73,2	119,1	45,7	64,9	76,3	91,9	76,54	14,2