

№	Наименование	№ т.к	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Mg	Fe	C	B ₁	B ₂	A	P	I	Se
1-й день																	
1	Каша рисовая жидкая с маслом	54-18к	200	4,7	5,48	18,72	143,18	153,6	20,2	0,4	0,6	0,04	0,152	22,8	124,8	20,6	4,6
2	Масло сливочное	53-19	10	0,1	8,3	0,1	74,9	2	0	0	0	0,0	0,0	50	2	-	-
3	Сыр твердых сортов	54-1	30	7,02	9,0		109,1	300	14	0	0	0,01	0,09	78	163	-	-
4	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн	200	0,3	0	6,7	27,6	6,0	5,0	1,0	1,0	0,0	0,01	-	7	-	-
5	Йогурт	162	125	3,2	2,8	3,9	56	150	17,5	0	0,9	0	0	25	118,8	-	-
6	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24										
	Итого за день			17,96	26,06	45,26	489,02	605,6	56,7	1,4	25	0,05	0,252	175,8	415,6	20,6	4,6
2-й день																	
1	Овощи порционные(огурец и помидор)	54-3з	60	0,4	-	2,3	10,5	8,4	12	0,84	15	0,04	0,02	79,8	15,6	-	-
2	Котлета	54-4	100	18,8	15,86	15,2	278,67	57,3	33,3	1,3	0	0,15	0,19	24	220	18,9	2,8
3	Картофельное пюре	54-11	150	3,0	5,7	23,7	158,3	40	28	1,0	10	0,12	0,07	23	84	28,5	0,8
4	Соус красный основной	7	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1		0,39						
5	Сок фруктовый	389	200	1	0	20,2	84,8	14	10	2,8	4	-	-				
6	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24										
7	Йогурт(инд.упаков)	162	125	3,2	2,8	3,9	56	150	17,5	0	0,9	0	0	25	118,8		
	Итого за день			29,73	26,79	84,33	626,51	269,71	100,9	5,97	30,29	0,31	0,28	151,8	438,4	47,2	3,6
3-й день																	
1	Макаронь отварные с маслом	309	150	13,16	14,03	86,9	526,43	2,33	20,55	2,3	-	-	-	-	110,06	-	-
2	Куриное яйцо вареное	54-60	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19,0	4,0	1,0	-	0,02	0,14	60	67	8,0	10,8
3	Кофейный напиток на цельном молоке	54-9	200	38	3,5	11,1	90,8	112	30	1,0	-	0,02	0,11	12	107	9,0	1,8

4	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24										
5	Курица заваренная в духовке	651	100	22,7	18,82	0,07	260,52	51,35	22,64	2,01	2,44	0,07	0,15	1,06			
6	Овощи порционные	54-3з	60	0,4		2,3	10,5	8,4	12	0,84	15	0,04	0,02	79,8	15,6		
7	Фрукт	338	200	4,6	4,3	12,4	106,7	144	34,0	1,0	1,0	-	0,02	15,6	13	11,7	2,3
	Итого за день			86,88	45,80	143,56	1200,09	361,08	136,69	11,48	33,44	0,15	0,44	168,46	313,6	28,7	14,9

4-й день

1	Сосиска молочная	536	75	12,3	25,3	1,0	300	50	20,3	0,3	0	0,2	0,16				
2	Гречка рассыпчатая	54-4	150	8,2	6,5	142,8	262,5	46	59	5,0		0,3	0,1	20	180	20,0	3,6
3	Соус красный основной	7	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1		0,39						
4	Овощи порционные (огурец помидор)	54-2з	60	0,5	-	1,7	8,4	13,8	8,4	0,54	6,0	0,02	0,02	6,0	25,2	-	
5	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24										
6	Сок фруктовый	389	200	1	0	20,2	84,6	14	10	2,8	4						
7	Фрукт	338	200	4,6	4,3	12,4	106,7	144	34,0	1,0	1,0	-	0,02	15,6	13	11,7	2,3
	Итого за день			29,93	38,53	197,03	871,44	267,81	131,8	9,64	11,39	0,52	0,30	41,6	215,2	31,7	5,9

5-й день

1	Суп вермишелевый скаршей	22	250	4,29	3,33	20,9	130,73	14,68	-	1,01	7,59	0,018	0,041					
2	Запеканка творожная с повидлом	54-1	100/20	12,92	8,64	12	177,3	116,8	18	-	0,4	-	0,04	0,18	35,56	155,6	15,2	20,84
3	Чай с сахаром	943	200	0	0	12,00	47,98	5,25	4,4	0,86	0,1							
4	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24											
5	Фрукт	338	200	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15							
	Итого за день			20,45	13,05	75,44	504,55	160,73	35,90	5,35	22,69	0,058	0,221	35,56	155,6	15,2	20,84	

5	Чай с сахаром	54-2	200	0,2	0	6,4	26,4	4,0	4,0	1,0	-	-	-	-	7,0			
6	Фрукт	338	200	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15							
Итого за день				26,43	21,43	194,23	677,44	167	122	10,6	15	0,4	0,2	38	352	34,2	5,7	
9-й день																		
1	Рыба тушеная с овощами	54-11	100	9,7	5,1	4,5	102,6	15	38	-	1,0	0,05	0,08	42	19	100,5	8,5	
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	54-11	150	3,0	5,7	23,7	158,3	40	28	1,0	10	0,12	0,07	23	84	28,5	0,8	
3	Соус красный основной	7	50	0,69	1,95	3,09	31	50	20,5	0,3								
4	Кисель фруктовый с витамином С	459	200	0	0	49,6	264,4											
5	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24											
6	Йогурт порционный	162	125	3,2	2,8	3,9	70,6	150	17,5	-	0,9	-	0,2	25	118,8	-	-	
Итого за день				19,23	16,03	100,63	705,14	255	104	1,3	11,9	0,17	0,35	90	221,8	129	9,3	
10-й день																		
1	Рассольник ленинградский	54-15с	250	1,48	2,13	12	72,95	14,75	17,25	0,50	4,07	0,03	0,03	165,5	40,75	17,75	1,45	
2	Фрукт	338	200	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	3,3	15						5	
3	Булочка	181	75	5,027	10,682	40,589	277,21	15	9,8	0,9	-	0,08	0,2	0	51	-	-	
3	Чай с сахаром	54-2	200	0,2	0	6,4	26,4	4,0	4,0	1,0	-	-	-	7,0				
4	Хлеб пшеничный	1	40	2,64	0,48	15,84	78,24											
Итого за день				17,337	17,162	100,599	452,15	79,5	64	7,45	21	0,255	0,25	22	158,25	18,92	0,47	
Итого за весь период				299,37	236,237	1113,1	5419,64	3186,5	1472,91	251,0	403,51	2,063	2,643	861,5	2977,2	368,8	92,8	
Среднее за период:				29,94	23,62	111,31	541,96	318,65	147,29	25,11	40,35	0,206	0,264	86,15	297,72	36,88	9,28	

Примечание: * - с ноября по декабрь 2020 года допускается иметь свежих порционных овощей (огурцы или помидоры) или консервированные овощи, такие как: огурцы, помидоры, шпроты, кабачковая, зеленая фасоль, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, пара морковок, пара свеклашек*** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, ячневая, ячневая. На пельменном молоке Кислое, кофейный напиток на пельменном молоке**** - Мушкетер кондитерские изделия в индивидуальной упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, минн-кексы, пряники, коржики. ЛИТЕРАТУРА: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технологических нормативов) изд. Делта принт Москва 2011 год. с 7-11 лет 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (сборник технических нормативов) изд. Делта принт Москва 2016 год 3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2011 год 4. Сан. Пин. 2.4.5.2409-08(САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ