

Типовое двухнедельное циклическое меню школьного питания для возрастной группы 7-11 лет

I неделя														
Дни: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая вязкая молотная	205,00	2,32	4,90	34,17	205,77	0,03	1,02	0,01	0,08	100,95	139,61	15,62	0,24
2	Сыр порциями	33,00	3,69	3,97	0,00	82,67	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			14,40	13,23	93,60	604,40	0,21	3,17	0,09	0,55	608,88	582,56	128,97	3,14
обед (35% от суточной потребности)														
4	Зеленый горошек консервированный	25,00	1,51	0,04	2,80	15,00	0,02	1,00	0,01	0,02	5,50	12,40	1,20	0,14
7	Ши из свежей капусты с картофелем	250,00	2,23	4,82	0,83	126,38	0,07	14,08	0,19	0,25	69,67	56,98	4,60	0,53
8	Колбасные изделия отварные	80,00	4,30	10,01	0,00	143,92	0,06	0,00	0,02	0,09	15,26	67,75	4,02	0,43
6	Сложный гарнир	200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	1,22
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			17,18	20,62	79,21	782,34	0,36	35,46	0,48	1,02	223,62	349,13	38,61	3,74
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
50	Ватрушка с творожным фаршем	80,00	13,26	20,02	36,40	195,00	0,14	0,16	0,18	1,72	102,87	220,48	4,38	1,11
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого полдник			16,86	25,76	64,91	370,25	0,26	6,09	0,24	2,43	376,37	452,28	177,08	3,16
ужин (20% от суточной потребности)														
82	Огурец свежий	100,00	0,72	0,09	2,90	11,00	0,03	2,00	0,00	0,05	20,00	27,00	5,00	0,50
9	Курица, тушенная в сметанном соусе	120,00	7,52	8,32	3,77	114,90	0,03	0,68	0,02	1,67	26,78	124,50	1,38	0,83
10	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	141,63	0,03	0,00	0,03	0,16	1,29	50,13	3,31	0,26
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
Итого ужин			13,09	15,02	91,72	454,53	0,17	4,68	0,05	1,88	99,07	268,13	21,69	2,35
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
111	Печенье сахарное (порциями)	10,00	0,75	1,17	8,77	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого II ужин			3,95	3,97	30,77	140,67	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Всего за день			65,48	78,60	360,21	2352,19	1,08	50,95	0,88	5,88	1547,94	1842,10	377,35	12,49
Норма завтрак+обед+полдник+ужин			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			-11,52	-0,40	25,21	2,19	-0,12	-9,05	0,18	-4,12	-447,94	-192,10	-77,35	-0,49
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			85,04	99,49	107,53	100,09	90,00	84,92	125,71	58,80	140,72	111,64	150,94	104,08
Отклонения в %			-14,96	-0,51	7,53	0,09	-10,00	-15,08	25,71	-41,20	-40,72	-11,64	-50,94	-4,08

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛит-принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр

Завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11	Колбаса порционная п/к	20,00	2,25	8,42	0,00	79,37	0,06	0,00	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24
12	Шлов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	240,56	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	39,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
ГП	Вафли	15,00	0,51	3,03	9,71	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			21,38	18,14	99,09	583,13	0,23	0,79	0,07	2,47	119,50	323,62	48,65	3,37
Обед (35% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	80,00	1,30	4,95	7,06	62,08	0,03	2,06	0,05	1,00	28,64	23,68	3,00	0,19
14	Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,34	2,53	12,21	136,00	0,29	2,66	0,18	1,43	46,95	100,53	4,58	0,30
15	Рыба, филе с картофелем поррусски	230,00	15,67	10,26	7,00	290,46	0,21	2,47	0,15	2,61	50,06	203,92	8,75	1,06
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,00	62,00	2,00	0,52
Итого обед			27,06	18,54	99,47	784,54	0,67	9,19	0,38	6,06	186,65	417,13	29,33	2,57
Подник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порция)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
70	Кефир Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	217,40	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85
65	Апельсины	185,00	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49
Итого подник			14,82	31,73	70,62	369,40	0,20	90,81	0,14	2,23	444,64	418,68	21,57	1,39
Ужин (20% от суточной потребности)														
17	Котлеты из говядины	80,00	2,36	2,50	8,18	143,38	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47
16	Каша перловая (рисовая)	150,00	2,06	2,33	28,12	179,34	0,03	0,00	0,02	0,38	15,89	159,32	2,03	0,33
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			7,14	5,37	63,57	447,48	0,13	1,86	0,02	1,58	52,60	259,60	9,86	2,00
Полужид (5% от суточной потребности)														
63	Кефир (порция)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	11,00	0,10
Итого П.ужид			3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	11,00	0,10
Всего за день			74,00	78,18	340,95	2296,55	1,28	104,00	0,63	12,34	1043,39	1611,03	122,41	9,43
Норма (завтрак + обед + подник + ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			-3,00	-0,82	5,95	-53,45	0,08	44,00	-0,07	2,34	-56,61	-138,97	-127,59	-2,57
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			96,10	98,96	101,78	97,73	106,67	173,33	90,00	123,40	94,85	97,04	48,96	78,58
Отклонения в %			-3,90	-1,04	-1,78	-2,27	-6,67	-73,33	-10,00	-23,40	-5,15	-2,96	-51,04	-21,42

ГП – готовый продукт

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мельникова. - М.: ДеЛит принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма для детей с ожирением – 6 г/р

Завтрак (35% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые волокна			Энергетичность, ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
№ ПК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19	Головки вареные	80,00	3,78	2,69	4,45	104,38	0,03	9,78	0,01	0,97	37,11	61,02	3,46	0,90
20	Картофель вареный	180,00	1,03	3,41	0,71	106,93	0,08	4,68	0,04	0,09	33,83	78,78	1,43	0,34
21	Салат сметанный с томатом	80,00	1,28	3,27	6,31	48,13	0,02	1,13	0,03	0,13	13,27	11,33	3,18	0,19
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			13,54	10,62	86,06	599,89	0,29	15,59	0,08	2,59	108,51	275,73	15,89	3,11
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	100,00	1,09	0,20	3,80	43,00	0,05	18,97	0,01	0,67	14,00	24,00	3,47	0,53
73	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,45	6,23	4,80	168,53	0,13	13,38	0,11	1,68	101,42	113,40	7,15	1,06
24	Бефстроганов	80,00	3,10	4,04	3,10	152,46	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	1,13
25	Макаронные изделия отварные	150,00	1,25	2,47	18,03	161,23	0,02	0,00	0,02	0,33	4,69	20,03	1,14	0,23
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			15,52	13,78	97,25	815,82	0,33	32,81	0,14	3,86	160,46	327,69	19,81	4,37
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
ГП	Пряник	40,00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	0,20
ужин (20% от суточной потребности)														
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
26	Капуста тушеная	200,00	3,43	4,26	9,02	108,36	0,05	25,08	0,11	2,43	144,86	101,34	25,46	0,33
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
Итого ужин			39,96	24,29	40,18	367,74	0,21	29,93	0,22	5,16	228,70	447,21	46,65	4,05
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
45	Булочка домашняя	80,00	2,24	3,75	24,34	102,09	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	0,29
Итого II ужин			7,74	8,15	31,34	194,09	0,11	1,15	0,03	0,35	250,95	178,92	12,06	0,39
Всего за день			85,03	63,89	335,14	2382,54	1,08	91,51	0,51	12,06	1018,42	1495,35	299,11	12,12
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			8,03	-15,11	0,14	32,54	-0,12	31,51	-0,19	2,06	-81,58	-154,65	49,11	0,12
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			110,43	80,87	100,04	101,38	90,00	152,52	72,86	120,60	92,58	90,63	119,64	101,00
Отклонения в %			10,43	-19,13	0,04	1,38	-10,00	52,52	-27,14	20,60	-7,42	-9,37	19,64	1,00

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Монильного. - М.: ДеЛит принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

4 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Омлет натуральный	205,00	8,61	14,70	4,02	300,30	0,06	0,37	0,19	1,72	84,20	183,16	15,60	2,04
2	Сыр порциями	33,00	3,69	3,97	0,00	82,67	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
Итого завтрак			17,25	27,91	41,30	595,87	0,14	1,29	0,29	1,81	463,13	433,16	52,90	2,66
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатым	80,00	5,03	8,46	0,00	84,76	0,02	1,37	0,01	1,51	29,87	71,10	9,14	0,41
30	Суп с макаронными изделиями	250,00	1,18	2,56	7,65	84,59	0,01	0,93	0,07	0,15	11,38	21,38	3,02	0,33
31	Жаркое по-домашнему	230,00	7,99	5,04	0,42	334,95	0,14	0,39	0,15	0,33	30,29	169,45	7,85	2,01
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	131,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12
Итого обед			20,12	17,33	92,97	822,50	0,37	4,69	0,23	3,00	153,54	454,83	46,61	6,63
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Кефир (порциями)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
50	Ватрушка с творожным фаршем	80,00	13,26	20,02	36,40	195,00	0,14	0,16	0,18	1,72	102,87	220,48	4,38	1,11
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	63,25	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26
Итого полдник			16,86	24,98	62,18	370,25	0,23	5,69	0,20	2,37	378,02	432,08	25,58	4,47
ужин (20% от суточной потребности)														
32	Рыба, запеченная под молочным соусом	120,00	43,98	24,09	7,70	126,68	0,33	1,04	0,10	2,68	90,77	329,83	54,21	1,23
71	Картофель запеченный	150,00	2,11	9,13	0,06	123,60	0,15	9,51	0,14	0,18	14,35	68,30	5,55	0,75
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
Итого ужин			48,97	33,63	43,05	416,13	0,52	10,55	0,24	2,86	115,12	427,63	60,76	2,24
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	10,00	0,75	1,17	8,77	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого II ужин			3,95	3,97	30,77	140,67	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Всего за день			107,15	107,82	270,27	2345,42	1,34	23,77	0,98	10,04	1349,81	1937,70	196,85	16,10
Норма завтрак+обед+полдник+ужин			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			30,15	28,82	-64,73	-4,58	0,14	-36,23	0,28	0,04	249,81	287,70	-53,15	4,10
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			139,16	136,48	80,68	99,81	111,67	39,62	140,00	100,40	122,71	117,44	78,74	134,17
Отклонения в %			39,16	36,48	-19,32	-0,19	11,67	-60,38	40,00	0,40	22,71	17,44	-21,26	34,17

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М.: ДеЛит-принт, 2007 - 628 с

Плотность нормативов нормы пищевой энергии - 6 г/г

В меню: завтрак (37% от суточной потребности)		Масса порции, г	Энергетическая ценность			Энерг. ценность, ккал	Макроэлементы, мг				Микроэлементы, мкг			
№ ПП	Наименование блюда		Белок	Жиры	Углеводы		Эт	С	А	К	Са	Р	Мg	К
33	Винегрет из свеклы с мякотью сельдерея	200,00	15,49	15,26	30,31	204,00	0,03	0,37	0,08	0,28	226,61	158,71	10,38	0,61
34	1-й перекус с маслом	40,00	1,01	7,81	15,33	72,81	0,02	0,00	0,04	0,12	10,40	72,50	2,30	0,15
11	Емблика порционная из...	20,00	2,23	8,42	0,00	79,37	0,06	0,00	0,00	0,08	6,70	40,40	1,40	0,24
3	Кавказское молоко	200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			24,34	33,45	81,17	563,20	0,24	2,29	0,15	1,08	447,11	566,06	123,60	3,51
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	67,49	0,01	20,61	0,00	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74
36	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,27	2,51	4,19	104,75	0,10	7,41	0,10	1,36	46,17	79,22	5,41	1,00
17	Биточки из говядины	80,00	2,36	2,50	8,18	143,38	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47
37	Картофель отварной	150,00	1,48	2,58	0,02	103,64	0,13	2,23	0,13	0,05	14,00	59,50	6,05	0,59
38	Соус сметанный	50,00	1,18	3,98	4,56	50,32	0,01	0,06	0,03	0,02	30,21	20,42	2,33	0,06
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,48	29,16	130,80	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			14,75	15,40	97,08	781,98	0,40	30,39	0,26	4,30	193,67	363,54	24,90	4,33
полдник (15% от суточной потребности)														
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
70	Кеке Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	217,40	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого полдник			10,44	22,10	95,16	358,65	0,19	6,61	0,08	2,43	193,24	249,93	18,22	3,20
ужин (20% от суточной потребности)														
12	Плов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	240,56	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,48	29,16	130,80	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	35,40	1,20	0,31
Итого ужин			15,34	4,83	78,61	430,52	0,10	1,86	0,06	2,02	31,60	161,46	11,49	2,05
II ужин (5% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
ГП	Вафли	15,00	0,51	3,03	9,71	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого II ужин			4,11	8,03	20,09	161,50	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
Всего за день			68,98	83,81	372,11	2295,85	1,00	42,73	0,59	9,93	1120,62	1562,99	348,21	13,29
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			-8,02	4,81	37,11	-54,15	-0,20	-17,27	-0,11	-0,07	20,62	-87,01	98,21	1,29
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,58	106,09	111,08	97,70	83,33	71,22	84,29	99,30	101,87	94,73	139,28	110,75
Отклонения в %			-10,42	6,09	11,08	-2,30	-16,67	-28,78	-15,71	-0,70	1,87	-5,27	39,28	10,75

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛай принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 неделя														
6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Зеленый горошек консервированный	25,00	0,63	0,04	2,80	15,00	0,02	1,00	0,01	0,02	5,50	12,40	1,20	0,14
31	Жаркое по-домашнему	230,00	7,99	5,04	0,42	334,95	0,14	0,39	0,15	0,33	30,29	169,45	7,85	2,91
32	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	34,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			13,74	5,93	53,51	581,40	0,26	1,39	0,16	0,73	59,79	271,55	13,85	3,57
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	100,00	1,09	0,20	3,80	43,00	0,05	18,97	0,01	0,87	14,00	24,00	3,47	0,53
7	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,23	4,82	0,83	126,38	0,07	14,08	0,19	0,25	69,67	56,98	4,60	0,53
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
10	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	141,63	0,03	0,00	0,03	0,16	1,29	50,13	3,31	0,26
39	Напиток вишневый	200,00	0,20	0,13	22,53	103,96	0,01	3,68	0,00	0,03	9,25	7,50	3,50	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
Итого обед			45,99	32,19	108,47	814,35	0,38	39,58	0,34	4,86	157,05	509,48	27,07	5,09
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Яблочко (порция)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
40	Булочка с повидлом	80,00	3,19	10,10	45,59	138,00	0,09	0,03	0,05	0,72	14,65	36,39	3,64	0,50
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			10,94	21,03	92,64	404,60	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55
ужин (20% от суточной потребности)														
42	Рыба отварная	120,00	27,45	17,98	0,11	177,91	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77
41	Рагу овощное	200,00	1,52	4,60	4,74	143,05	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			31,83	23,02	49,45	464,56	0,41	11,77	0,41	3,27	110,89	397,91	49,26	4,09
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порция)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого II ужин			5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Всего за день			108,00	86,57	311,07	2356,91	1,31	64,92	1,04	9,75	849,18	1589,13	145,52	13,40
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			31,00	7,57	-23,93	6,91	0,11	4,92	0,34	-0,25	-250,82	-60,87	-104,48	1,40
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			140,26	109,58	92,86	100,29	109,17	108,20	148,57	97,50	77,20	96,31	58,21	111,67
Отклонения в %			40,26	9,58	-7,14	0,29	9,17	8,20	48,57	-2,50	-22,80	-3,69	-41,79	11,67

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотильного. - М.: ДеЛиз принт, 2007. - 628 с

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр

7. Меню питания (100% от суточной потребности)		Масса порции, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Макроэлементы				Микроэлементы			
№ п/п	Продукты питания (блюда)		Жиры	Углеводы	Вит. С		Б1	Б2	Б6	С	Ca	P	Mg	Fe
43	Гарнир из картофеля	400	4,00	16,31	13,16	176,63	0,02	0,00	0,00	1,60	14,30	2,74	1,26	
44	Макаронные изделия с соусом	100,00	1,75	7,41	14,51	61,73	0,00	0,00	0,00	0,33	4,69	8,03	1,13	
44	Чай с молоком	200,00	3,34	1,60	15,30	82,16	0,02	0,21	0,01	0,00	22,30	69,00	11,00	
ГП1	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	
ГП1	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	
ГП1	Печенье сахарное (тортилья)	10,00	0,75	1,17	8,77	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого завтрак			13,12	16,65	92,58	580,22	0,19	1,83	0,06	2,31	115,35	254,79	41,00	
обед (35% от суточной потребности)														
68	Огурец соевый	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	
14	Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,34	2,53	12,21	136,00	0,29	2,66	0,18	1,43	46,95	100,53	4,58	
17	Шницель из говядины	80,00	3,36	3,50	8,18	143,38	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	
6	Сложный гарнир	200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	
45	Булочка домашняя	80,00	2,24	3,75	24,34	102,09	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	
Итого обед			17,20	15,13	106,76	821,41	0,55	24,12	0,45	2,90	203,00	359,29	36,82	
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	
70	Кефир Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	217,40	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	
65	Апельсины	185,00	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	
Итого полдник			13,42	26,73	72,80	373,40	0,23	91,84	0,12	2,16	451,64	464,68	184,57	
ужин (20% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	80,00	1,30	4,95	7,06	62,08	0,03	2,06	0,05	1,00	28,64	23,68	3,00	
46	Картофельная запеканка с мясом	230,00	8,10	6,91	2,90	183,01	0,12	2,09	0,12	1,86	19,11	141,80	5,32	
ГП1	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	
ГП1	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	
ГП1	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	
Итого ужин			15,06	12,70	78,86	497,69	0,29	6,15	0,17	3,24	112,75	292,18	24,12	
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Напиток "Снежок" (порция)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	
Итого II ужин			3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	
Всего за день			62,00	74,01	373,00	2384,72	1,34	125,49	0,82	10,61	1122,74	1560,94	297,51	
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	
Отклонения			-15,00	-4,99	38,00	34,72	0,14	65,49	0,12	0,61	22,74	-89,06	47,51	
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			80,52	93,68	111,34	101,48	111,67	209,15	117,14	106,10	102,07	94,60	119,00	
Отклонения в %			-19,48	-6,32	11,34	1,48	11,67	109,15	17,14	6,10	2,07	-5,40	19,00	

ГП1 - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Моисильного. - М.: ДеЛит принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,36	4,05	20,53	234,24	0,06	0,16	0,04	0,13	174,52	182,52	101,56	0,40
53	Яйцо отварное	40,00	3,86	4,28	0,32	62,80	0,03	0,00	0,12	0,20	29,30	88,32	2,52	1,15
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП1	Вафли	15,00	0,51	3,03	9,71	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			13,88	15,28	74,99	596,90	0,19	2,10	0,19	0,35	403,22	505,09	210,33	2,96
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатый	80,00	5,03	8,46	0,00	84,76	0,02	1,37	0,01	1,51	29,87	71,10	9,14	0,41
23	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,45	6,23	4,80	168,53	0,13	13,38	0,11	1,68	101,42	113,40	7,15	1,06
48	Тефтели рыбные	120,00	16,68	7,92	12,84	109,09	0,18	1,86	0,03	2,00	23,31	150,05	4,68	0,81
37	Картофель отварной	150,00	1,48	2,58	0,02	103,64	0,13	2,23	0,13	0,05	14,00	59,50	6,05	0,59
49	Напиток из жимолости	200,00	0,53	0,27	40,61	103,56	0,00	3,58	0,00	0,46	10,36	5,98	1,76	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	156,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	1,05
ГП1	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			34,25	26,50	109,72	791,18	0,62	22,42	0,28	7,10	212,96	522,23	34,58	5,40
полдник (15% от суточной потребности)														
ГП1	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
50	Ватрушка с творожным фаршем	80,00	13,26	20,02	36,40	195,00	0,14	0,16	0,18	1,72	102,87	220,48	4,38	1,11
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	63,25	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26
Итого полдник			13,88	20,58	83,58	336,25	0,22	6,34	0,18	2,37	179,02	287,08	23,58	4,87
ужин (20% от суточной потребности)														
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	80,00	10,45	4,98	4,75	135,42	0,04	0,34	0,03	0,24	30,98	108,04	7,90	1,22
16	Каша перловая (грасыльчатая)	150,00	2,06	2,33	28,12	179,34	0,03	0,00	0,02	0,38	15,89	129,32	2,03	0,33
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
ГП1	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			16,51	8,05	72,29	491,52	0,16	2,12	0,05	1,35	70,34	319,77	15,24	3,10
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Кефир (порция)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Итого II ужин			3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Всего за день			82,12	74,81	348,78	2327,85	1,24	34,33	0,72	11,17	1105,54	1816,17	296,73	16,43
Норма завтрак+обед+полдник+ужин			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			5,12	-4,19	13,78	-22,15	0,04	-25,67	0,02	1,17	5,54	166,17	46,73	4,43
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			106,65	94,70	104,11	99,06	103,33	57,22	102,86	111,70	100,50	110,07	118,69	136,92
Отклонения в %			6,65	-5,30	4,11	-0,94	3,33	-42,78	2,86	11,70	0,50	10,07	18,69	36,92

ГП - готовый продукт

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов и блюд в кулинарных изделиях для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М.: ДеЛи принт, 2007 - 628 с.

Технологическая карта изделия (для пищевой промышленности) - 6 стр.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Составляющие				Энергетическая ценность	Среднее содержание				Максимальное содержание			
			Итого	Жиры	Углеводы	Белки		С	А	В	С	С	А	В	С
48	Сырники с сахаром	80,00	2,08	9,73	0,07	307,00	0,11	0,00	0,00	0,00	17,20	47,00	6,00	1,00	
49	Креветки вареные замороженные	100,00	1,00	3,41	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	
50	Чай с сахаром	100,00	0,00	0,00	10,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
111	Хлеб пшеничный	10,00	0,84	0,60	15,45	100,00	0,10	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	1,00	0,00	
111	Хлеб ржаной	10,00	0,74	0,41	15,00	100,00	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
111	Печенье сахарное (пирожками)	10,00	0,75	1,17	8,77	38,67	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого завтрак		12,03	15,48	72,79	581,73	0,35	4,68	0,04	1,61	85,23	188,08	14,15	3,63	
обед (35% от суточной потребности)															
67	Помидоры свежие	100,00	1,09	0,20	3,80	43,00	0,05	18,97	0,01	0,67	11,00	24,00	3,47	0,53	
69	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	3,42	3,91	4,09	101,82	0,11	6,37	0,10	1,41	55,82	119,02	8,98	1,06	
17	Котлеты из говядины	80,00	2,36	2,50	8,18	143,38	0,04	0,08	0,00	0,81	19,91	68,54	3,19	0,47	
55	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,68	4,61	41,83	255,33	0,20	0,00	0,02	0,43	16,64	197,73	91,07	4,43	
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26	
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16	
	Итого обед		19,18	12,06	125,42	834,13	0,50	25,42	0,13	3,70	130,37	498,99	111,51	7,91	
полдник (15% от суточной потребности)															
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01	
45	Булочка домашняя	80,00	2,24	3,75	24,34	102,09	0,05	0,00	0,01	0,35	6,95	24,92	2,06	0,29	
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00	
	Итого полдник		7,07	6,28	76,09	299,79	0,14	11,16	0,02	0,35	93,75	137,72	69,76	0,30	
ужин (20% от суточной потребности)															
56	Плов с птицей	230,00	10,76	8,38	29,69	306,64	0,04	1,02	0,04	0,33	24,50	112,67	4,44	0,57	
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	13,00	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35	
	Итого ужин		12,66	8,58	71,44	436,64	0,11	3,02	0,04	0,67	72,17	170,34	18,11	1,52	
II ужин (5% от суточной потребности)															
63	Ряженка (порция)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05	
	Итого II ужин		5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05	
	Всего за день		55,94	52,30	353,94	2260,29	1,14	44,83	0,29	6,50	629,52	1271,13	220,83	13,41	
	Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
	Отклонения		-21,06	-26,70	18,94	-89,71	-0,06	-15,17	-0,41	-3,50	-470,48	-378,87	-29,17	1,41	
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			72,65	66,20	105,65	96,18	95,00	74,72	41,43	65,00	57,23	77,04	88,33	111,75	
Отклонения в %			-27,35	-33,80	5,65	-3,82	-5,00	-25,28	-58,57	-35,00	-42,77	-22,96	-11,67	11,75	

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2007. - 628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
57	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	250,30	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45
2	Сыр порциями	33,00	3,69	3,97	0,00	82,67	0,02	0,21	0,05	0,07	294,53	148,50	3,30	0,33
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	126,90	0,04	1,28	0,02	0,00	123,00	120,00	59,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
Итого завтрак			10,01	20,08	85,74	576,67	0,28	2,77	0,15	0,50	562,95	527,79	164,15	2,25
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	100,00	1,27	2,91	7,75	67,49	0,01	20,61	0,00	1,68	57,38	40,26	2,92	0,74
36	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,27	2,51	4,19	104,75	0,10	7,41	0,10	1,36	46,17	79,22	5,41	1,00
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120,00	30,42	18,57	3,20	293,75	0,15	1,22	0,15	1,57	45,39	189,44	12,78	0,74
71	Картофель запеченный	150,00	2,11	9,13	0,06	123,60	0,15	9,51	0,14	0,18	14,35	68,30	5,55	0,75
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	13,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
Итого обед			41,82	33,92	93,40	885,59	0,55	40,75	0,39	6,81	224,29	476,22	41,66	4,35
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
70	Кефир Творожный	80,00	9,82	21,36	47,43	217,40	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого полдник			13,42	27,10	75,94	392,65	0,22	6,19	0,12	2,53	407,24	434,93	177,22	2,90
ужин (20% от суточной потребности)														
24	Бефстроганов	80,00	3,10	4,04	3,10	152,46	0,03	0,46	0,00	0,80	16,35	80,56	3,25	1,13
10	Рис отварной	150,00	1,43	6,21	31,15	141,63	0,03	0,00	0,03	0,16	1,29	50,13	3,31	0,26
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	25,00	1,28	0,20	12,15	52,00	0,03	0,00	0,00	0,34	6,67	20,67	0,67	0,35
ГП	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	131,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12
Итого ужин			8,39	11,33	88,39	534,14	0,21	0,46	0,03	2,31	55,31	277,76	21,83	4,86
Пужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого Пужин			5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Всего за день			79,14	96,83	350,47	2481,05	1,32	51,32	0,71	12,15	1493,79	1870,70	414,86	14,46
Норма (завтрак + обед + полдник + ужин)			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Отклонения			2,14	17,83	15,47	131,05	0,12	-8,68	0,01	2,15	393,79	220,70	164,86	2,46
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			102,78	122,57	104,62	105,58	110,00	85,53	101,43	121,50	135,80	113,38	165,94	120,50
Отклонения в %			2,78	22,57	4,62	5,58	10,00	-14,47	1,43	21,50	35,80	13,38	65,94	20,50

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛин принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 г/р.

Таблицы двухсуточного недельного меню школьного питания для возрастной группы 12-18 лет

		1 неделя												
Средний завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, м				Минеральные соли, мг			
№	БК		Наименование блюда	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мр
1		250,00	2,83	5,98	41,67	262,84	0,05	1,24	0,02	0,10	123,11	170,76	47,10	0,54
2		40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	352,00	180,00	4,00	0,40
3		200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15
ГП		50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП1		40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			16,90	15,15	101,10	679,00	0,23	3,44	0,15	0,59	693,51	644,71	161,15	3,51
обед (35% от суточной потребности)														
4		50,00	1,26	0,07	5,60	30,00	0,04	2,00	0,02	0,03	11,00	24,80	2,40	0,28
7		300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	0,30	83,60	68,38	9,12	1,14
8		100,00	5,37	12,51	0,00	179,90	0,08	0,00	0,02	0,11	19,08	84,69	5,02	0,91
6		200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	1,22
5		200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП1		40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			20,78	24,51	106,47	964,00	0,47	42,88	0,55	2,12	256,87	422,37	46,33	5,20
полдник (15% от суточной потребности)														
61		200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
50		100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
62		183,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого полдник			20,17	30,77	74,01	419,00	0,29	6,13	0,29	2,86	402,09	507,40	178,17	3,44
ужин (20% от суточной потребности)														
52		100,00	0,72	0,09	2,90	11,00	0,03	2,00	0,00	0,05	20,00	27,00	5,00	0,50
9		120,00	7,52	8,32	3,77	114,90	0,03	0,68	0,02	1,67	26,78	124,50	1,38	0,83
10		180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
ГП		200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП1		50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП1		40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			15,60	16,94	112,95	524,45	0,23	4,68	0,06	2,29	113,33	338,36	27,35	3,68
II ужин (5% от суточной потребности)														
63		200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП		15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого II ужин			4,35	4,56	35,16	154,55	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Всего за день			77,80	91,93	429,69	2741,00	1,30	58,68	1,07	7,86	1705,80	2102,84	424,00	15,93
Норма (завтрак + обед + полдник + ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-12,20	-0,07	46,69	28,00	-0,10	-11,32	0,17	-4,14	505,80	302,84	124,00	-1,07
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			86,44	99,92	112,19	104,03	92,86	83,83	118,89	65,50	142,15	116,82	141,33	93,71
Отклонения в %			-13,56	-0,08	12,19	1,03	-7,14	-16,17	18,89	-34,50	42,15	16,82	41,33	-6,29

ГП1 - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов в биол и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред. М. П. Мозильного - М. ДеЛи принт, 2007 - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 г

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11	Колбаса порционная л/к	40,00	4,50	16,83	0,00	158,74	0,12	0,00	0,00	0,16	13,40	80,80	3,00	0,68
12	Плов с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	240,56	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	124,52	9,45	1,70
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			23,80	27,56	102,32	679,00	0,29	0,79	0,07	2,55	126,20	364,02	50,25	3,81
обед (35% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	6,19	8,83	77,60	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36
14	Суп картофельный с бобовыми	300,00	7,61	3,03	14,65	157,20	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08
15	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280,00	23,94	17,36	2,44	353,60	0,25	6,66	0,20	3,18	60,94	248,25	22,83	1,65
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			41,16	27,82	119,12	950,00	0,84	15,63	0,53	7,54	228,08	563,69	67,13	5,27
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
70	Кекс Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	4,28	167,18	253,91	8,65	1,16
65	Апельсины	185,00	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49
Итого полдник			17,28	37,07	82,48	405,00	0,22	90,87	0,16	4,69	478,08	469,46	25,70	1,70
ужин (20% от суточной потребности)														
17	Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
16	Каша перловая (разсыпчатая)	180,00	2,47	2,79	33,74	197,21	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			12,19	8,10	95,53	597,69	0,19	1,88	0,02	1,85	70,76	332,10	17,20	3,44
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Кефир (порциями)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Итого II ужин			3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Всего за день			98,03	104,95	407,65	2743,69	1,59	110,52	0,80	16,63	1143,12	1911,27	173,38	14,32
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			8,03	12,95	24,65	30,69	0,19	40,52	-0,10	4,63	-56,88	111,27	-126,72	-2,68
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			108,92	114,08	106,44	101,13	113,57	157,89	88,89	138,58	95,26	106,18	57,76	84,24
Отклонения в %			8,92	14,08	6,44	1,13	13,57	57,89	-11,11	38,58	-4,74	6,18	-42,24	-15,76

ГП - готовый продукт

© Федеральное государственное учреждение "Федеральный исследовательский центр "Федеральный научный центр питания, биохимии и безопасности пищевых продуктов". Под ред. М. П. Моисеевича - М. ДеВизини, 2007 - 628 с.

Всего за день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция, г	Показатели в 100 г			Энергетическая ценность, ккал	Натриум, мг				Магний, мг			
			Белок	Жиры	Углеводы		Na	Ca	Mg	K	Na	Ca	Mg	K
111	Салат овощной	80,00	1,10	0,63	99,88	1,14	0,09	0,00	0,00	0,72	19,00	57,00	7,00	0,88
111	Салат фруктовый	80,00	2,50	0,87	31,00	111,70	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12
Итого салат			15,44	14,13	95,85	679,00	0,36	21,70	0,18	3,20	140,77	365,82	39,93	6,37
обед (35% от суточной потребности)														
62	Помидоры свежие	150,00	1,61	0,30	5,70	64,50	0,08	28,15	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
23	Ворит с капустой и картофелем	300,00	5,31	7,47	5,76	202,24	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63
24	Бефстроганов	100,00	6,38	5,05	3,87	190,58	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41
25	Макаронные изделия отварные	180,00	1,50	2,96	21,63	193,48	0,02	0,00	0,02	0,39	5,63	24,04	1,61	0,51
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	70,00	3,34	0,55	35,02	152,60	0,06	0,00	0,00	0,61	17,00	45,50	2,00	0,77
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			21,03	16,77	115,20	985,00	0,41	45,08	0,28	5,39	199,77	402,52	45,67	6,73
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
ГП	Пряник	40,00	1,92	1,12	31,08	134,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			8,27	7,05	80,31	405,00	0,14	12,03	0,04	0,10	269,80	265,80	204,70	0,20
ужин (20% от суточной потребности)														
27	Пицца запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
26	Капуста тушеная	230,00	3,95	4,90	10,37	124,61	0,06	28,84	0,13	2,79	166,59	116,54	29,28	0,38
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
Итого ужин			43,28	25,33	65,83	492,99	0,26	33,69	0,24	5,52	260,43	491,91	51,47	4,36
П ужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порция)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
Итого П ужин			8,30	9,09	37,43	219,61	0,12	1,15	0,03	0,44	252,69	185,15	12,58	0,46
Всего за день			96,31	72,37	394,62	2781,60	1,29	113,65	0,77	14,65	1123,46	1711,20	354,35	18,12
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			6,31	-19,63	11,62	68,60	-0,11	43,65	-0,13	2,65	-76,54	-88,80	54,35	1,12
Процент удовлетворенности от суточной потребности (%)														
Отклонения в %			7,01	-21,34	3,03	2,53	-7,86	62,36	-14,44	22,08	-6,38	-4,93	18,12	6,59

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007 - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой водированной - 6 гр

4 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Омлет натуральный	205,00	8,61	14,70	4,02	300,30	0,06	0,37	0,19	1,72	84,20	183,16	13,60	2,04
7	Сыр порциями	40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			21,48	29,19	56,30	679,00	0,20	1,34	0,34	2,21	539,60	524,86	57,40	3,89
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатым	120,00	7,54	12,69	0,00	127,14	0,03	2,05	0,02	2,26	44,81	106,65	13,71	0,61
30	Суп с макаронными изделиями	300,00	1,42	3,07	9,18	101,00	0,01	1,11	0,08	0,18	13,65	25,65	3,62	0,40
31	Жаркое по-домашнему	280,00	12,16	7,35	0,51	407,76	0,17	0,48	0,23	0,40	36,88	206,29	24,17	3,30
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			29,11	24,35	102,89	997,50	0,41	5,64	0,33	4,24	170,34	497,79	58,30	6,49
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Кефир (порциями)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
50	Ватрушка с творожным фаршем	100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	63,25	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26
Итого полдник			20,17	29,99	71,28	419,00	0,26	5,73	0,25	2,80	403,74	487,20	26,67	4,75
ужин (20% от суточной потребности)														
32	Рыба, запеченная под молочным соусом	120,00	43,98	24,09	7,70	126,68	0,33	1,04	0,10	2,68	90,77	329,83	54,21	1,23
71	Картофель запеченный	180,00	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	0,22	0,22	17,22	81,96	10,26	1,14
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			51,63	35,90	58,06	506,45	0,61	16,05	0,32	3,28	131,99	501,49	69,27	3,79
П ужин (5% от суточной потребности)														
63	Нанток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
ГП	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого П ужин			4,35	4,56	35,16	154,55	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Всего за день			126,74	123,99	323,69	2756,50	1,56	30,31	1,26	12,53	1485,67	2201,34	222,64	19,02
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			36,74	31,99	-59,31	43,50	0,16	-39,69	0,36	0,53	285,67	401,34	-77,36	2,02
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			140,82	134,77	84,51	101,60	111,43	43,30	140,00	104,42	123,81	122,30	74,21	111,88
Отклонения в %			40,82	34,77	-15,49	1,60	11,43	-56,70	-40,00	4,42	23,81	22,30	-25,79	11,88

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред. М. П. Могильного - М. ДеЛи принт, 2007 - 628 с.

Расчет выполнен по формуле: норма порции = норма пищевой подпорции / 0,9

№ п/п	Наименование блюда	Анализ норма, г	Плотность в кг/л			Средняя влажность, %	Витаминный состав				Минеральный состав, мг			
			Хлеб	Жир	Соль		Вит. А	Вит. В	Вит. С	Вит. Е	Сахар	Соль	Железо	Кальций
32	Пюре из картофеля с молоком	200,00	15,48	13,28	30,71	200,00	0,04	0,21	0,08	0,24	120,00	128,71	16,91	0,61
34	Пюре из картофеля с молоком	40,00	3,09	2,65	6,14	40,00	0,01	0,04	0,02	0,05	24,00	25,74	3,38	0,12
37	Картофель отварной	40,00	4,20	3,67	10,22	166,72	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07
38	Соус сметанный	50,00	1,18	3,98	4,56	50,32	0,01	0,06	0,03	0,02	30,21	20,42	2,33	0,06
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			17,09	15,77	88,83	679,00	0,31	3,29	0,17	1,32	159,01	617,71	126,50	4,24
обед (15% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	80,99	0,04	24,71	0,00	2,01	68,85	18,31	3,50	0,89
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	113,34	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32
17	Выпечка из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
37	Картофель отварной	180,00	1,78	3,10	0,02	124,37	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07
38	Соус сметанный	50,00	1,18	3,98	4,56	50,32	0,01	0,06	0,03	0,02	30,21	20,42	2,33	0,06
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			19,36	19,19	120,95	935,34	0,50	36,46	0,46	6,13	230,15	443,07	49,03	6,13
полдник (15% от суточной потребности)														
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
70	Кеке Творожный	100,00	12,38	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
62	Яблоко	100,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого полдник			12,90	27,44	107,02	394,25	0,21	6,67	0,10	2,89	226,68	300,71	19,35	3,41
ужин (20% от суточной потребности)														
12	Блюе с мясом	200,00	11,50	4,25	37,18	240,56	0,05	0,08	0,06	2,01	16,80	134,52	9,45	1,70
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			17,02	5,19	88,75	474,32	0,15	1,86	0,06	2,40	43,60	215,76	15,09	3,16
II ужин (5% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
ГП	Вафли	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого II ужин			4,28	9,04	23,32	178,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
Всего за день			80,65	106,63	428,87	2660,91	1,24	48,86	0,83	12,84	1214,44	1799,25	379,77	17,13
Норма(завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-9,35	14,63	45,87	-52,09	-0,16	-21,14	-0,07	0,84	14,44	-75	79,77	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,61	115,90	111,98	98,08	88,57	69,80	92,22	107,00	101,20	99,96	126,59	100,76
Отклонения в %			-10,39	15,90	11,98	-1,92	-11,43	-30,20	-7,78	7,00	1,20	-0,04	26,59	0,76

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр

2 неделя

6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Жаркое по-домашнему	280,00	12,16	7,35	0,51	407,76	0,17	0,48	0,23	0,40	36,88	206,29	24,17	3,30
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого завтрак			17,28	8,20	50,80	639,21	0,27	0,48	0,23	0,78	60,88	295,99	28,97	4,72
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,45	0,01	1,00	21,00	36,00	10,00	1,25
7	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,68	5,78	0,99	148,06	0,08	20,50	0,25	0,50	83,60	68,38	9,12	1,11
27	Птица запеченная	120,00	35,91	20,03	1,56	181,38	0,12	2,85	0,11	2,73	42,84	308,87	10,19	3,22
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
39	Напиток вишневый	200,00	0,20	0,13	22,53	103,96	0,01	3,68	0,00	0,03	9,25	7,50	3,50	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			49,50	35,17	131,76	927,45	0,48	55,48	0,41	5,65	192,24	603,11	43,78	7,72
полдник (15% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порция)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
40	Булочка с повидлом	80,00	3,19	10,10	45,59	138,00	0,09	0,03	0,05	0,72	14,65	36,39	3,64	0,50
60	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
Итого полдник			10,94	21,03	92,64	404,60	0,20	11,03	0,11	0,89	277,45	256,19	45,34	0,55
ужин (20% от суточной потребности)														
42	Рыба отварная	120,00	27,45	17,98	0,11	177,91	0,19	0,74	0,08	2,57	20,54	195,26	7,31	0,77
41	Рагу овощное	200,00	1,52	4,60	4,74	143,05	0,12	9,03	0,33	0,32	35,35	105,45	27,15	1,66
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			34,63	23,42	73,75	573,56	0,45	11,77	0,41	3,27	120,89	427,41	50,26	4,35
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порция)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	214,00	154,00	10,00	0,10
Итого II ужин			5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	214,00	154,00	10,00	0,10
Всего за день			117,85	92,22	355,95	2636,82	1,46	79,91	1,18	10,59	895,46	1736,70	178,35	17,44
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			27,85	0,22	-27,05	-76,18	0,06	9,91	0,28	-1,41	-304,54	-63,30	-121,65	0,44
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			130,94	100,24	92,94	97,19	104,29	114,16	131,11	88,25	74,62	96,48	59,45	102,59
Отклонения в %			30,94	0,24	-7,06	-2,81	4,29	14,16	31,11	-11,75	-25,38	-3,52	-40,55	2,59

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд в кулинарных изделиях для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М. ДеЛя принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

№ п/п	Наименование блюда	Масса продукта, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Показатели, мг				Минеральные вещества			
			БЖУ	Жиры	Углеводы		Na	Ca	Mg	K	Ca	P	Mg	K
33	Сырники (порциями)	100,00	8,33	4,31	16,91	118,27	0,08	1,67	0,04	1,00	18,11	31,28	1,26	1,08
35	Макаронные изделия отваренные	100,00	1,30	2,30	21,61	193,48	0,03	0,00	0,03	0,29	3,65	11,04	0,61	0,73
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	13,90	39,10	0,03	0,21	0,01	0,00	3,00	60,00	3,00	0,01
111	Хлеб ржаной	40,00	2,31	0,44	18,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
111	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,07	0,00	0,00	0,44	17,00	59,50	1,00	0,76
111	Печенье сахарное (порциями)	15,00	1,15	1,76	13,16	42,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			16,02	22,87	103,96	668,00	0,20	2,36	0,07	2,77	119,96	277,82	42,11	3,39
обед (35% от суточной потребности)														
68	Огулец соленный	50,00	0,36	0,04	1,45	8,50	0,02	1,00	0,00	0,03	10,00	13,50	2,00	0,20
14	Суп картофельный с бобовыми	300,00	7,61	3,03	14,65	157,20	0,35	4,39	0,21	1,71	56,34	126,64	23,50	1,08
17	Пшеница из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
6	Сложный гарнир	200,00	3,51	4,91	8,06	206,44	0,11	20,38	0,26	0,28	109,19	122,30	23,99	1,22
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	156,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	1,05
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
Итого обед			25,15	18,08	144,48	1004,07	0,75	25,87	0,48	4,87	243,11	501,47	64,36	6,18
полдник (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
70	Кеке Гварожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
65	Апельсин	185,00	0,00	0,37	14,99	44,00	0,06	90,00	0,02	0,24	62,90	39,55	10,05	0,49
Итого полдник			15,88	32,07	84,66	409,00	0,25	91,90	0,14	2,62	485,08	515,46	185,70	1,75
ужин (20% от суточной потребности)														
13	Икра кабачковая	100,00	1,62	6,19	8,83	77,60	0,04	2,58	0,12	1,25	35,80	29,60	4,00	0,36
46	Картофельная запеканка с мясом	280,00	12,30	10,85	3,53	222,80	0,15	2,54	0,14	2,26	23,27	172,63	17,80	2,79
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	75,00	3,84	0,60	36,45	156,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	1,05
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			20,62	18,08	93,41	600,00	0,39	7,12	0,26	4,91	134,07	361,43	38,60	5,86
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Напиток "Снежок" (порциями)	200,00	3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Итого II ужин			3,20	2,80	22,00	112,00	0,08	1,55	0,02	0,00	240,00	190,00	11,00	0,10
Всего за день			80,87	93,90	448,51	2793,07	1,67	128,80	0,97	15,17	1222,22	1846,18	341,77	17,28
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			-9,13	1,90	65,51	80,07	0,27	58,80	0,07	3,17	22,22	46,18	41,77	0,28
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			89,86	102,07	117,10	102,95	119,29	184,00	107,78	126,42	101,85	102,57	113,92	101,65
Отклонения в %			-10,14	2,07	17,10	2,95	19,29	84,00	7,78	26,42	1,85	2,57	13,92	1,65

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М. ДеЛи принт, 2007 - 628 с

Ежедневная норма выдачи соли пищевой водированной - 6 гр

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,36	4,05	20,53	234,24	0,06	0,16	0,04	0,13	174,52	182,52	101,56	0,40
53	Яйцо отварное	40,00	3,86	4,28	0,32	62,80	0,03	0,00	0,12	0,20	29,30	88,32	2,52	1,15
3	Какао с молоком	200,00	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	1,94	0,03	0,02	189,40	204,75	105,25	1,15
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
ГП	Вафель	20,00	0,68	4,04	12,94	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			16,29	16,73	93,22	679,00	0,25	2,10	0,19	0,73	417,22	565,29	214,13	4,12
обед (35% от суточной потребности)														
29	Сельдь с луком репчатый	120,00	7,54	12,69	0,00	127,14	0,03	2,05	0,02	2,26	44,81	106,65	13,71	0,61
23	Борщ с капустой и картофелем	300,00	5,34	7,47	5,76	202,24	0,15	16,06	0,25	2,01	121,70	136,08	24,20	1,63
48	Тефтели рыбные	120,00	16,68	7,92	12,84	109,09	0,18	1,86	0,03	2,00	23,31	150,05	4,68	0,81
37	Картофель отварной	180,00	1,78	3,10	0,02	124,37	0,15	2,68	0,16	0,06	16,80	71,40	10,86	1,07
49	Панноч из ялмолози	200,00	0,53	0,27	40,61	103,56	0,00	3,58	0,00	0,46	10,36	5,98	1,76	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			39,24	32,69	122,83	950,00	0,67	26,23	0,46	8,19	250,98	592,36	61,01	6,12
полдник (15% от суточной потребности)														
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
50	Ватрушка с творожным фаршем	100,00	16,57	25,03	45,50	243,75	0,17	0,20	0,23	2,15	128,59	275,60	5,47	1,39
64	Груша	185,00	0,00	0,56	17,58	63,25	0,04	4,18	0,00	0,65	35,15	29,60	8,20	3,26
Итого полдник			17,19	25,59	92,68	385,00	0,25	6,38	0,23	2,80	204,74	342,20	24,67	5,15
ужин (20% от суточной потребности)														
51	Мясо отварное запеченное в молочном соусе	100,00	13,06	6,23	5,94	169,28	0,05	0,42	0,04	0,30	38,72	135,05	14,88	1,90
16	Каша перловая (разсыпчатая)	180,00	2,17	2,79	33,74	197,21	0,04	0,00	0,02	0,45	19,07	155,18	5,07	0,87
18	Чай с лимоном	200,00	0,48	0,10	12,27	59,16	0,00	1,78	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого ужин			21,05	9,96	91,25	600,25	0,19	2,20	0,06	1,14	84,59	381,47	25,59	4,23
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Кефир (нордьяки)	200,00	3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Итого II ужин			3,60	4,40	8,20	112,00	0,05	1,35	0,02	0,00	240,00	182,00	13,00	0,10
Всего за день			97,37	89,37	408,18	2726,25	1,41	38,26	0,96	12,86	1197,53	2063,32	338,40	19,72
Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			7,37	-2,63	25,18	13,25	0,01	-31,74	0,06	0,86	-2,47	263,32	38,40	2,72
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			108,19	97,14	106,57	100,49	100,71	54,66	106,67	107,17	99,79	114,63	112,80	116,00
Отклонения в %			8,19	-2,86	6,57	0,49	0,71	-45,34	6,67	7,17	0,79	14,63	12,80	16,00

ГП - пищевая группа

Составлено по данным: Справочник по питанию и диетологии / Под ред. М. П. Михайлова. М.: Деда прит, 2002. - 248 с.

Таблица 1. Расчет энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ в рационе.

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				Энергетическая ценность, кДж			
			норматив	факт	отклонение		норматив	факт	отклонение	норматив	факт	отклонение	норматив	факт
111	Хлеб пшеничный	100,00	7,50	7,50	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	11,00	0,00	0,00
111	Хлеб ржаной	10,00	0,14	0,14	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Печенье сахарное (пшеничное)	15,00	1,15	1,15	0,00	13,16	17,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак		14,43	16,84	90,17	67,00	0,37	5,63	0,11	1,61	21,99	306,03	22,19	4,45
обед (35% от суточной потребности)														
67	Помидоры свежие	150,00	1,64	0,30	5,70	64,50	0,08	28,15	0,01	1,00	11,00	16,00	10,00	1,50
60	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300,00	4,10	4,69	4,91	122,18	0,13	7,64	0,18	1,69	66,98	142,82	20,38	1,51
17	Котлета из говядины	100,00	4,20	4,37	10,22	166,72	0,05	0,10	0,00	1,01	24,89	85,68	6,49	1,11
55	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	8,02	5,53	50,19	290,79	0,24	0,00	0,02	0,51	19,97	237,27	109,28	5,31
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Хлеб пшеничный	60,00	2,58	0,47	30,16	132,80	0,07	0,00	0,00	0,48	17,00	39,00	2,00	0,66
111	Хлеб ржаной	80,00	2,50	0,87	31,00	141,20	0,12	0,00	0,00	1,01	31,00	126,40	14,60	3,12
	Итого обед		23,63	16,23	160,40	1034,19	0,69	36,19	0,21	5,70	180,84	667,17	162,75	12,96
полдник (15% от суточной потребности)														
44	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
45	Булочка домашняя	100,00	2,80	4,69	30,43	127,61	0,06	0,00	0,01	0,44	8,69	31,15	2,58	0,36
66	Бананы свежие	185,00	2,75	0,93	38,85	158,60	0,07	10,45	0,00	0,00	14,80	43,80	34,70	0,00
	Итого полдник		7,63	7,22	82,18	325,31	0,15	11,16	0,02	0,44	95,49	143,95	70,28	0,37
ужин (20% от суточной потребности)														
56	Плов с птицей	280,00	13,10	10,20	36,14	373,30	0,05	1,24	0,05	0,40	29,83	137,16	15,15	1,20
111	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
111	Хлеб пшеничный	40,00	1,06	0,31	20,41	85,20	0,04	0,00	0,00	0,26	13,00	26,00	1,00	0,44
	Итого ужин		22,41	17,73	168,36	861,81	0,28	14,40	0,07	1,10	179,32	344,11	97,43	2,51
II ужин (5% от суточной потребности)														
63	Ряженка (порциями)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
	Итого II ужин		5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
	Всего за день		73,09	68,02	509,61	3008,31	1,53	67,92	0,50	9,02	798,64	1637,96	362,65	20,24
	Норма (завтрак+обед+полдник+ужин)		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
	Отклонения		-16,91	-23,98	126,61	295,31	0,13	-2,08	-0,40	-2,98	-401,36	-162,04	62,65	3,24
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			81,21	73,93	133,06	110,88	109,29	97,03	55,56	75,17	66,55	91,00	120,88	119,06
Отклонения в %			-18,79	-26,07	33,06	10,88	9,29	-2,97	-44,44	-24,83	-33,45	-9,00	20,88	19,06

111 - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛя принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная нормы вылачи соли пищевой йодированной - 6 гр

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
57	Каша пшеничная (вяжкая) на молоке	205,00	3,53	7,18	44,57	250,30	0,19	1,28	0,04	0,07	136,35	235,62	101,18	1,45
2	Сыр порционными	40,00	5,68	4,81	0,00	100,20	0,02	0,26	0,10	0,09	357,00	180,00	4,00	0,40
60	Масло слив. порциями	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	0,04	0,02	2,40	3,00	0,00	0,02
58	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,44	1,49	28,94	126,90	0,04	1,28	0,02	0,00	123,00	120,00	59,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,23	9,50	27,80	0,04	0,00	0,00	0,10	10,00	31,60	3,40	0,78
Итого завтрак			14,66	21,35	107,39	679,00	0,33	2,82	0,20	0,28	638,75	599,72	168,58	3,01
обед (35% от суточной потребности)														
35	Салат из квашеной капусты	120,00	1,52	3,49	9,30	80,99	0,01	24,73	0,00	2,01	68,85	48,31	3,50	0,89
36	Рассольник "Ленинградский"	300,00	2,72	3,01	5,03	113,34	0,12	8,89	0,27	1,63	55,40	95,06	20,05	1,32
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120,00	30,42	18,57	3,20	293,75	0,15	1,22	0,15	2,57	45,39	189,44	12,78	0,74
71	Картофель запеченный	180,00	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	0,22	0,22	17,22	81,96	10,26	1,14
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	29,60	78,00	0,04	2,00	0,00	0,00	41,00	37,00	11,00	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	100,00	5,13	0,80	48,60	218,00	0,10	0,00	0,00	1,02	20,00	62,00	2,00	0,52
ГП	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	65,60	0,06	0,00	0,00	0,38	14,00	60,20	3,80	1,16
Итого обед			45,18	37,27	110,80	998,00	0,66	51,85	0,64	7,83	261,86	573,97	63,39	6,27
подзавтрак (15% от суточной потребности)														
61	Молоко	200,00	3,60	5,00	10,38	112,00	0,07	1,58	0,04	0,10	255,00	222,00	170,00	0,20
70	Кефир Творожный	100,00	12,28	26,70	59,29	253,00	0,12	0,32	0,08	2,28	167,18	253,91	5,65	1,06
62	Яблоко	185,00	0,00	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,50	9,80	2,70	1,85
Итого подзавтрак			15,88	32,44	87,80	428,25	0,24	6,25	0,14	2,99	440,68	485,71	178,35	3,11
ужин (20% от суточной потребности)														
24	Бефстроганов	100,00	6,38	5,05	3,87	190,58	0,04	0,57	0,00	1,00	20,44	100,70	4,06	1,41
10	Рис отварной	180,00	1,70	7,69	37,38	145,95	0,03	0,00	0,04	0,19	1,55	60,16	5,17	0,43
22	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
ГП	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	22,50	98,40	0,09	0,00	0,00	0,57	21,00	90,30	5,70	1,74
Итого ужин			14,32	13,81	99,04	600,78	0,20	0,57	0,04	1,76	52,99	280,66	15,93	3,84
Пужин (5% от суточной потребности)														
63	Йогурт (порциями)	200,00	5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Итого Пужин			5,50	4,40	7,00	92,00	0,06	1,15	0,02	0,00	244,00	154,00	10,00	0,10
Всего за день			95,54	109,27	412,03	2798,03	1,49	62,64	1,04	12,86	1638,28	2094,06	436,25	16,33
Норма (завтрак+обед+подзавтрак+ужин)			90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Отклонения			5,54	17,27	29,03	85,03	0,09	-7,36	0,14	0,86	438,28	294,06	136,25	-0,67
Процент удовлетворения от суточной потребности (%)			106,16	118,77	107,58	103,13	106,43	89,49	115,56	107,17	136,52	116,34	145,42	96,06
Отклонения в %			6,16	18,77	7,58	3,13	6,43	-10,51	15,56	7,17	36,52	16,34	45,42	-3,94

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур в общей и кулинарных разделах для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного - М. ДеЛи принт, 2007 - 628 с.

Таблица 1. Оценка качества питания обучающихся в %