Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»
618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 1
Парижской Коммуны, 28

_____ Е.А.Щеткина
«01» 09 2026 год

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»

_____ В.К.Ферулева
«01» 09 2026 год

Примерное 10-и дневное план-меню для организации обедов учащихся в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 лет и старше.
на 2026-2027г

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (част 1, часть 2, год издания 2001);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты. При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200/250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200/250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200/250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200/250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200/250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200/250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200/250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200/250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200/250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200/250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200/250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200/250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200/250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200/250	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кура в соусе с томатом	410(2013)	45/45	33,23	30,53	3,72	422,57
	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90/100	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90/100	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90/100	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель,котлеты,биточки из говядины 416(1996)	Гуляш из говядины	180(2008)	90/100	21,91	18,62	30,34	376,53
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90/100	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90/100	13,73	12,81	6,9	197,73
Бифштекс«Школьный» паровой ТТК 136	Рулет «Нежный» паровой	ттк	90/100	10,35	6,64	4,75	120,02
	Котлеты,биточки,шницель «Нежные»	ТТК	90/100	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
Котлета рыбная по Уральски ттк 135	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	90/100	11,18	9,51	5,78	158,27
	Тефтели рыбные	174 (2008)	90/100	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90/100	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлеты, шницели или биточки рыбные	161 (2008)	90/100	12,73	8,61	8,23	168,3
	Котлета рыбная по -Уральски	ТТк	90/100	14,4	8,08	18,9	138,15

Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150/180	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150/180	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150/180	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	150/180	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150/180	5,38	5,9	34,23	211,56
Каша пшеничная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150/180	3,72	5,45	37,77	215,06
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150/180	3,6	5,25	38,7	216,0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150/180	8,73	5,43	45,0	263,8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150/180	4,5	5,1	21,9	151,5
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150/180	4,2	5,1	25,2	163,5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,61	80,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0,3	-	20,4	82,78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0,23	-	22,82	93,66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19,00	80,00
Какао с молоком 269 (2008)	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5,03	5,74	8,44	105,6
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,66	80,34

Салаты:							
Салат из свежих огурцов №16 (2008) или помидоров №22	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60/100	0,72	10,06	2,48	103,46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60/100	1	10,16	4,6	113,92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60/100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,36	0,12	1,56	7,2
	Огурцы(солёный) консервированные	113	60/100	0,48	0,06	1,02	7,8
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,38	0,4	0,84	9,35
Икра свекольная №233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	60/100	1,14	5,34	4,62	71,4
	Икра морковная	233 (2008)	60/100	1,13	3,78	6,8	59,76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60/100	4,5	4,7	8,3	94,0

Рацион обеда 1-4кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 1 день					
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	3,62	71,40
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,00	3,11	10,89	79,03
416	Биточек из говядины	90	6,85	7,53	3,60	113,60
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**740**	**21,83**	**22,12**	**127,31**	**789,52**
	Обед 2 день					
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,4/7,2
63	Щи из св. капусты с картоф.	200	1,60	8,00	8,51	86,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	12,50	19,17	21,24	339,72
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**760**	**22,70**	**28,39**	**102,07**	**746,50**
	Обед 3 день					
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2
37	Борщ из св. капустой с картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	16,70	218,70
464	Каша гречневая вязкая	150	2,90	4,38	18,60	128,76
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**760**	**26,46**	**26,45**	**116,30**	**754,58**
	Обед 4 день					
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2
163	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60
460	Котлета куриная	90	11,00	12,45	7,50	186,09
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	65,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**740**	**23,86**	**22,49**	**119,21**	**759,18**
	Обед 5 день					
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40
41	Рассольник Домашний	200	4,02	9,04	24,90	119,68
161	Котлета рыбная	90	12,70	8,60	8,20	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**24,92**	**24,38**	**119,32**	**714,09**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 6день					
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47
47	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/10	4,37	3,65	17,41	99,27
189	Котлета из говядины	90	9,61	10,55	5,16	159,00
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**740**	**23,28**	**25,93**	**115,13**	**776,70**
	Обед 7день					
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,00	3,11	10,89	79,03
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	90	12,27	13,43	7,57	200,32
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**740**	**26,99**	**29,47**	**113,23**	**822,23**
	Обед 8день					
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47
51	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
161	Шницель рыбный (минтай)	90	12,73	8,61	8,22	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**730**	**23,62**	**27,59**	**113,30**	**789,55**
	Обед 9день					
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,45	0,06	1,02	7,80
37	Борщ из свежей капустой с картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	90	11,80	15,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	3,70	4,38	18,60	128,76
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	168,00
	Итого:	**770**	**26,67**	**26,96**	**105,94**	**700,08**
	Обед 10день					
246	Помидор//огурец св. в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40
42	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,90	119,68
ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная"	90	10,35	11,70	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,50	0,02	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**740**	**27,03**	**27,02**	**124,37**	**719,20**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Обед	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1 день	обед	740	**21,83**	**22,12**	**127,31**	**789,52**
2 день	обед	760	**22,70**	**28,39**	**102,07**	**746,50**
3 день	обед	760	**26,46**	**26,45**	**116,30**	**754,58**
4 день	обед	740	**23,86**	**22,49**	**119,21**	**759,18**
5 день	обед	720	**24,92**	**24,38**	**119,32**	**714,09**
6 день	обед	740	**23,28**	**25,93**	**115,13**	**776,70**
7 день	обед	740	**26,99**	**29,47**	**113,23**	**822,23**
8 день	обед	730	**23,62**	**27,59**	**113,30**	**789,55**
9 день	обед	770	**26,67**	**26,96**	**105,94**	**700,08**
10 день	обед	740	**27,03**	**27,02**	**124,37**	**719,20**
Итого:			**24,73**	**26,08**	**115,62**	**757,16**

рацион 1-4кл (завтрак)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1день					
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
416	Биточек из говядины	90	6,85	7,53	3,60	113,60
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**17,49**	**18,73**	**83,51**	**574,50**
	Завтрак 2день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	12,50	19,17	21,24	339,72
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**19,80**	**22,95**	**67,52**	**577,93**
	Завтрак 3день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
ттк136	Бифштекс школьный паровой	90	13,10	15,48	6,70	218,70
464	Каша гречневая вязкая	150	3,70	4,38	18,60	128,76
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**21,16**	**20,55**	**67,12**	**527,18**
	Завтрак 4день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
460	Котлета куриная	90	11,00	12,45	7,50	186,09
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**510**	**18,10**	**17,97**	**82,71**	**559,06**
	Завтрак 5день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
161	Котлета рыбная	90	12,70	8,60	8,20	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**20,26**	**15,35**	**73,32**	**507,47**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6день					
121	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
189	Котлета из говядины	90	9,61	10,55	5,16	159,00
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**500**	**16,55**	**21,19**	**76,71**	**571,77**
	Завтрак 7день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	90	12,27	13,43	7,57	200,32
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**500**	**20,13**	**19,16**	**71,49**	**529,01**
	Завтрак 8день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
161	Шницель рыбный (минтай)	90	12,70	8,60	8,20	167,30
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,20	13,00	61,06
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,20	13,34	63,20
	Итого:	**500**	**18,20**	**15,18**	**72,90**	**506,15**
	Завтрак 9день					
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,45	0,06	1,02	7,80
11 д/школ	Колбаски" Могилевские"	90	9,80	7,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	3,70	4,38	18,60	128,76
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**540**	**20,01**	**13,24**	**74,07**	**493,21**
	Завтрак 10день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	60	0,30	0,12	1,56	7,2/14,4
Ттк 83	Рулет или котлета Аппетитная	90	10,35	6,64	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**520**	**20,15**	**12,62**	**81,60**	**509,52**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1 день	Завтрак	520	17,49	18,73	83,51	574,50
2 день	Завтрак	520	19,80	22,95	67,52	577,93
3 день	Завтрак	520	19,16	20,29	67,00	527,18
4 день	Завтрак	520	18,10	17,97	82,71	559,06
5 день	Завтрак	510	18,26	15,19	73,20	507,47
6 день	Завтрак	520	16,55	21,09	76,48	633,90
7 день	Завтрак	500	20,13	19,16	71,49	529,01
8 день	Завтрак	500	18,20	15,18	72,90	506,15
9 день	Завтрак	540	20,01	13,24	74,07	493,21
10 день	Завтрак	520	20,15	12,62	81,60	509,52
Итого:			**18,78**	**17,64**	**75,05**	**541,78**

Рацион 5-11кл (завтрак)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**600**	**19,94**	**24,18**	**94,06**	**687,42**
	Завтрак 2 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	14,20	24,40	56,28	396,34
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**580**	**20,30**	**27,98**	**91,57**	**595,42**
	Завтрак 3 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ттк136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**24,03**	**23,10**	**71,33**	**570,95**
	Завтрак 4 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**20,80**	**20,28**	**93,75**	**638,73**
	Завтрак 5 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**590**	**22,06**	**17,29**	**74,52**	**551,59**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
189	Котлета из говядины	100	10,60	11,60	5,73	160,00
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**580**	**18,80**	**26,68**	**88,26**	**654,37**
	Завтрак 7 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,50	14,90	8,30	202,50
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	**600**	**23,28**	**21,74**	**81,53**	**596,39**
	Завтрак 8 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Шницель рыбный (минтай)	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	13,34	63,20
	Итого:	**600**	**21,00**	**17,28**	**74,21**	**550,27**
	Завтрак 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
11 д/школ	Колбаски" Могилевские"	100	10,80	8,80	1,10	127,50
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**620**	**22,83**	**15,06**	**82,16**	**536,95**
	Завтрак 10 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Ттк 83	Рулет или котлета Аппетитная паровая	100	11,40	7,30	5,20	133,00
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**620**	**23,12**	**14,40**	**91,40**	**588,70**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дни	Прием пищи	Объем	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1 день	Завтрак	600	19,94	24,18	94,06	687,42
2 день	Завтрак	580	20,30	27,98	91,57	595,42
3 день	Завтрак	590	24,03	23,10	71,33	570,95
4 день	Завтрак	590	20,80	20,28	93,75	638,73
5 день	Завтрак	590	22,06	17,29	74,52	551,59
6 день	Завтрак	580	18,80	26,68	88,26	654,37
7 день	Завтрак	600	23,28	21,74	81,53	596,39
8 день	Завтрак	600	21,00	17,28	74,21	550,27
9 день	Завтрак	620	22,83	15,06	82,16	536,95
10 день	Завтрак	620	23,12	14,40	91,40	588,70
Итого:			**21,61**	**20,80**	**84,28**	**597,08**

Рацион обеда 5-11кл(обед)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 1день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**880**	**25,62**	**28,43**	**148,28**	**953,89**
	Обед 2день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,08	10,07	10,60	108,00
ТТК102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**33,40**	**35,49**	**127,48**	**786,73**
	Обед 3день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**880**	**30,07**	**30,33**	**111,94**	**820,47**
	Обед 4день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
163	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**25,63**	**35,77**	**130,51**	**950,27**
	Обед 5день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,39**	**28,82**	**133,81**	**804,25**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 6 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
47	Суп картоф. с макарон. изд.и с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**880**	**27,82**	**33,33**	**136,54**	**943,18**
	Обед 7 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,41**	**35,61**	**112,57**	**902,07**
	Обед 8 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60
161	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**27,78**	**35,84**	**130,44**	**949,28**
	Обед 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11д/школ	Колбаски" Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	158,00
	Итого:	**900**	**27,97**	**22,15**	**116,16**	**755,99**
	Обед 10 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,47	0,02	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,78**	**35,75**	**127,00**	**846,03**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Объём	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность
1день	880	25,62	28,43	148,28	953,89
2день	870	33,4	35,49	127,48	786,73
3день	880	30,07	30,33	111,94	820,47
4день	860	25,63	35,77	130,51	950,27
5день	850	28,39	28,82	133,81	804,25
6день	880	27,72	32,48	110,64	827,49
7день	850	28,41	35,61	112,57	902,07
8день	870	27,78	35,84	130,44	949,28
9день	900	27,97	22,15	116,16	755,99
10день	850	28,78	35,75	127,00	846,03
Итого:		**28,38**	**32,07**	**124,88**	**859,65**

5-9 классы овз

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**1 день**					
ттк	Каша пшеничная молочная	250	6,22	10,00	40,50	269,96
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	4,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	9,18	2,94	180,60
	Итого:	**550**	**16,68**	**23,99**	**74,37**	**646,10**
Обед						
121	икра кабачковая	100	0,80	0,10	2,30	13,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	3,34	5,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,09	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	0,88	32,72	152,60
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,45	158,00
	Итого:	**850**	**28,55**	**22,09**	**145,67**	**870,94**
	Итого:		**45,23**	**46,08**	**220,04**	**1517,04**
Завтрак	**2 день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	11,11	13,17	65,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
269	Какао с молоком	200	2,97	3,10	18,20	113,40
100	Батон	30	0,32	0,79	22,65	105,00
	Выпечка / конд.изд	70	0,6	0,18	1,94	58,60
	Итого:	**550**	**16,27**	**19,91**	**116,00**	**774,95**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,67	13,06	14,51	186,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	22,37	54,78	396,34
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**830**	**37,99**	**35,91**	**103,42**	**740,73**
	Итого:		**54,26**	**55,82**	**219,42**	**1515,68**
Завтрак	**3 день**					
102	Каша молочная "Дружба"	250	6,25	7,37	26,70	198,17
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	5,86	3,18	12,94	185,60
	Итого:	**550**	**17,69**	**17,16**	**83,39**	**660,64**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	2,90	6,66	30,81	211,11
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	175,95
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,07**	**29,97**	**112,01**	**848,19**
	Итого:		**45,76**	**47,13**	**195,40**	**1508,83**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**4 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	3,48	4,50	18,90	146,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**550**	**18,73**	**22,42**	**71,16**	**542,15**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**25,93**	**23,42**	**131,63**	**838,42**
	Итого:		**44,66**	**45,84**	**202,79**	**1380,57**
Завтрак	**5 день**					
ттк	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,38	7,75	42,62	274,98
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	3,12	142,60
	Итого:	**550**	**14,52**	**16,74**	**76,47**	**614,70**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник домашний или "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 135	Котлета рыбная	100	16,07	9,98	21,00	153,50
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**30,53**	**29,31**	**136,69**	**746,27**
	Итого:		**45,05**	**46,05**	**213,16**	**1360,97**
Завтрак	**6 день**					
ттк	Каша манная молочная с маслом	250	6,65	13,37	25,50	250,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	11,11	7,18	10,94	163,60
	Итого:	**550**	**23,40**	**27,16**	**76,89**	**678,46**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
416	Котлета из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**850**	**22,21**	**18,88**	**134,78**	**810,95**
	Итого:		**45,61**	**46,04**	**211,67**	**1489,41**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**7 день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	56,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00
	Выпечка / конд.изд	70	2,4	3,18	6,94	62,60
	Итого:	**550**	**16,77**	**20,82**	**109,13**	**728,17**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
ттк35	Тефтели Нежные	100	13,64	14,93	8,41	222,58
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из св. яблок	180	0,72	0,72	18,93	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**29,42**	**26,75**	**120,30**	**834,45**
	Итого:		**46,19**	**47,57**	**229,43**	**1562,62**
Завтрак	**8 день**					
115	Каша ячневая молочная	250	9,17	8,46	50,15	313,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	20,94	132,60
	Итого:	**550**	**19,63**	**20,45**	**102,02**	**641,24**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
51	Суп крестьянский с крупой	250	4,31	8,74	25,43	220,59
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	168,30
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**27,88**	**27,64**	**117,88**	**834,06**
	Итого:		**47,51**	**48,09**	**219,90**	**1475,30**
Завтрак	**9 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**550**	**21,32**	**24,52**	**83,98**	**623,48**
Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	100	10,93	8,84	1,07	127,56
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**850**	**24,44**	**23,09**	**118,73**	**785,99**
	Итого:		**45,76**	**47,61**	**202,71**	**1409,47**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**10 день**					
112	Каша пшенная молочная с маслом	250	7,55	7,85	28,45	214,65
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	3,86	12,18	11,94	132,60
	Итого:	**550**	**14,69**	**20,84**	**81,12**	**544,37**
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**30,55**	**26,07**	**143,95**	**833,45**
	Итого:		**45,24**	**46,91**	**225,07**	**1377,82**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	550	16,68	23,99	74,37	646,10
	Обед	850	28,55	22,09	145,67	870,94
2 день	Завтрак	550	16,27	19,91	116,00	774,95
	Обед	830	37,99	35,91	103,42	740,73
3 день	Завтрак	550	17,69	17,16	83,39	660,64
	Обед	850	28,07	29,97	112,01	848,19
4 день	Завтрак	550	18,73	22,42	71,16	542,15
	Обед	860	25,93	23,42	131,63	838,42
5 день	Завтрак	550	14,52	16,74	76,47	614,7
	Обед	850	30,53	29,31	136,69	746,271
6 день	Завтрак	550	23,4	27,16	76,89	678,46
	Обед	850	22,21	18,88	134,78	810,95
7 день	Завтрак	550	16,77	20,82	109,13	728,17
	Обед	860	29,42	26,75	120,30	834,45
8 день	Завтрак	550	19,63	20,45	102,02	641,24
	Обед	850	27,88	27,64	117,88	834,061
9 день	Завтрак	550	21,32	24,52	83,98	623,48
	Обед	850	24,44	23,09	118,73	785,99
10 день	Завтрак	550	14,69	20,84	81,12	544,37
	Обед	870	30,55	26,07	143,95	833,45
Итого:			46,73	47,76	213,38	1459,10

1-4классы ОВЗ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**1день**					
ттк	Каша пшеничная молочная	200	4,98	6,40	32,40	215,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	4,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	9,18	2,94	180,60
	Итого:	**500**	**15,44**	**20,39**	**66,27**	**592,11**
Обед						
121	Икра кабачковая	60	0,48	0,06	1,02	7,80
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	90	6,86	8,53	3,69	113,62
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**770**	**23,80**	**19,75**	**132,21**	**793,91**
	Итого:		**39,24**	**40,14**	**198,48**	**1386,02**
Завтрак	**2день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	65,05	336,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
100	Батон	30	0,32	0,79	22,65	105,00
	Выпечка / конд.изд	70	3,86	0,18	1,94	60,60
	Итого:	**500**	**21,33**	**21,74**	**123,75**	**717,47**
Обед						
246	Огурцы / помидоры свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	240	20,76	19,17	21,24	339,72
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**26,91**	**24,85**	**75,29**	**630,64**
	Итого:		**44,50**	**44,19**	**201,06**	**1346,98**
Завтрак	**3 день**					
ттк	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	5,00	5,90	21,36	158,54
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	2,86	1,18	12,94	180,60
	Итого:	**505**	**13,44**	**13,69**	**78,05**	**616,01**
Обед						
246	Огурцы / помидоры свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
136	Бифштекс школьный паровой	90	13,18	15,48	6,70	218,84
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,20	13,20	60,41
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**730**	**25,98**	**28,05**	**92,66**	**739,22**
	Итого:		**38,66**	**41,70**	**173,98**	**1368,32**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**4день**					
109	Каша геркулесовая молочная	205	6,42	7,16	21,48	178,04
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	3,48	4,50	18,90	146,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**505**	**17,12**	**16,63**	**65,79**	**497,64**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
163	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,05	13,11	96,60
460	Котлета куриная	90	10,98	12,42	38,16	220,42
224	Рис отварной	150	3,80	5,00	40,20	225,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**21,46**	**22,09**	**136,33**	**742,39**
	Итого:		**41,52**	**39,93**	**199,54**	**1281,64**
Завтрак	**5 день**					
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,11	6,20	34,10	219,99
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	7,18	1,12	170,60
	Итого:	**505**	**13,25**	**14,19**	**65,95**	**587,71**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
41	Рассольник Домашний или Ленинградский	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк	Котлета рыбная	90	14,46	8,08	18,90	138,15
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**27,67**	**26,06**	**128,12**	**733,28**
	Итого:		**40,92**	**40,18**	**194,07**	**1329,86**
Завтрак	**6 день**					
ттк	Каша манная молочная с маслом	205	5,32	10,70	20,40	200,78
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	2,11	3,18	17,94	163,60
	Итого:	**505**	**13,07**	**20,49**	**78,79**	**628,27**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
47	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,83	2,86	21,76	124,09
416	Биточек из говядины	90	16,86	11,53	3,69	113,62
224	Рис отварной	150	4,66	6,10	48,33	270,22
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**28,83**	**21,11**	**119,32**	**712,59**
	Итого:		**41,90**	**41,60**	**198,11**	**1340,86**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**7день**					
144	Запеканка рисовая с творогом	150	12,11	14,17	45,05	406,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00
	Выпечка / конд.изд	70	0,4	1,18	12,94	62,60
	Итого:	**500**	**14,77**	**18,82**	**104,13**	**698,17**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
ттк35	Тефтели Нежные	90	19,27	13,43	7,57	200,32
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из св. яблок	180	0,72	0,72	18,93	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	**700**	**31,43**	**24,73**	**97,72**	**702,86**
	Итого:		**46,20**	**43,55**	**201,85**	**1401,03**
Завтрак	**8 день**					
115	Каша ячневая молочная с маслом	205	9,17	8,46	50,15	313,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	20,94	132,60
	Итого:	**505**	**19,63**	**15,45**	**102,02**	**641,24**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
51	Суп крестьянский с крупой	200	2,31	7,74	15,43	140,59
324	Шницель рыбный (минтай)	90	9,32	1,74	6,11	77,34
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	210,46
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**19,81**	**16,16**	**98,38**	**663,46**
	Итого:		**39,56**	**31,61**	**200,40**	**1304,70**
Завтрак	**9 день**					
109	Каша геркулесовая молочная	205	8,03	11,28	32,33	263,02
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	**505**	**21,32**	**22,85**	**89,46**	**663,95**
Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,80
37	Борщ из свежей капустой с картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
11(для школ)	Колбаски "Могилевские"	90	9,84	7,95	0,96	114,80
464	Каша гречневая вязкая	150	5,22	5,31	22,77	175,95
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**21,64**	**20,58**	**79,15**	**603,63**
	Итого:		**42,96**	**43,43**	**168,61**	**1267,58**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	**10 день**					
112	Каша пшенная молочная с маслом	205	7,66	9,22	41,49	288,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	2,86	4,18	12,94	180,60
	Итого:	**505**	**13,86**	**14,21**	**81,86**	**652,84**
Обед						
246	Огурец//помидор свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,40
42	Рассольник "Ленинградский"	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета"Аппетитная "	90	10,35	6,64	4,75	120,02
227	Макароны отварные	150	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**720**	**26,78**	**24,91**	**124,39**	**723,19**
	Итого:		**40,64**	**39,12**	**206,25**	**1376,03**

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	500	15,44	20,39	66,27	592,11
	Обед	770	23,80	19,75	132,21	793,91
2 день	Завтрак	500	21,33	21,74	123,75	717,47
	Обед	720	26,91	24,85	75,29	630,64
3 день	Завтрак	505	13,44	13,69	78,05	616,01
	Обед	730	25,98	28,05	92,66	739,22
4 день	Завтрак	505	17,12	16,63	65,79	497,64
	Обед	720	21,46	22,09	136,33	742,39
5 день	Завтрак	505	13,25	14,19	65,95	587,71
	Обед	720	27,67	26,06	128,12	733,28
6 день	Завтрак	505	13,07	20,49	78,79	628,27
	Обед	720	28,83	21,11	119,32	712,59
7 день	Завтрак	500	14,77	18,82	104,13	698,17
	Обед	700	31,43	24,73	97,72	702,86
8 день	Завтрак	505	19,63	15,45	102,02	641,24
	Обед	720	19,81	16,16	98,38	663,46
9 день	Завтрак	505	21,32	22,85	89,46	663,95
	Обед	720	21,64	20,58	79,15	603,63
10 день	Завтрак	505	13,86	14,21	81,86	652,84
	Обед	720	26,78	24,91	124,39	723,19
Итого:			**41,16**	**40,80**	**194,51**	**1338,11**