

Примерное(десятидневное) меню для питания учащихся с 7-11 лет

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Колбасные изделия отварные. (Осенне-зимний)	90	10,15	22,06	0,37	240,9	3 065,05
	Каша гречневая рассыпчатая (Осенне-зимний)	150	3,4	17,04	14,87	226,31	4 015,04
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай с сахаром с лимоном (Осенне-зимний)	200\10	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
Итого за обед			10,15	39,61	55,4	643,46	
Итого за день			10,15	39,61	55,4	643,46	

(лист 2)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Тефтели с рисом (Осенне-зимний)	90	16,72	7,59	10,72	179,24	3 081,02
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Осенне-зимний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
Итого за обед			27,17	23,58	118,54	784,48	
Итого за день			27,17	23,58	118,54	784,48	

(лист 3)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлета "Детская" (Осенне-зимний)	90	19,42	12,75	8,14	225,27	3 168
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из чернослива, кураги, изюма (Осенне-зимний)	200	1	0,17	32,56	138,06	8 030
Итого за обед			29,86	17,84	101,51	683,13	
Итого за день			29,86	17,84	101,51	683,13	

(лист 4)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Шницель рыбный натуральный . (Осенне-зимний)	90	17,79	14,63	8,82	238,7	3 028,04
	Картофельное пюре (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 016
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006

Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед		25,51	21,32	85,12	642,67	
Итого за день		25,51	21,32	85,12	642,67	

(лист 5)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Фрикадельки "Петушок" (Осенне-зимний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Рис припущенный Мозайка (Осенне-зимний)	150	8,15	3,29	76,41	353,17	4 037
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из чернослива (Осенне-зимний)	200	0,85	0,26	41,24	174,52	8 029
Итого за обед		27,02	19,31	150,76	867,11		
Итого за день		27,02	19,31	150,76	867,11		

(лист 6)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Колбасные изделия отварные. (Осенне-зимний)	90	10,15	22,06	0,37	240,9	3 065,05
	Рис припущенный с овощами (Осенне-зимний)	150	3,4	17,04	14,87	226,31	4 015,04
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай каркаде с сахаром (Осенне-зимний)	200			14,97	59,85	8 067
Итого за обед		17,35	39,55	40,09	580,21		
Итого за день		17,35	39,55	40,09	580,21		

(лист 7)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Биточки рубленые(Осенне-зимний)	90	19,43	2,25	7,1	126,72	3 009,01
	Гороховое пюре (Осенне-зимний)	150	14,35	5,2	34,62	242,71	4 001
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-зимний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед		38,26	8,18	96,19	619,03		
Итого за день		38,26	8,18	96,19	619,03		

(лист 8)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлета курин.рублен. (Осенне-зимний)	90	24,68	8,53	11,17	221,85	3 067,02
	Рагу из овощей. (Осенне-зимний)	150	2,87	5,62	17,39	132,73	4 027
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Осенне-зимний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед		32,27	14,8	99,69	659,78		

Итого за день	32,27	14,8	99,69	659,78	
----------------------	-------	------	-------	--------	--

(лист 9)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Биточки рыбные "Сказка" (Осенне-зимний)	90	16,12	11,97	4,13	188,98	3 020
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Осенне-зимний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Осенне-зимний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			26,11	16,92	99,65	651,83	
Итого за день			26,11	16,92	99,65	651,83	

(лист 10)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Котлеты рубленые из птицы, (Осенне-зимний)	90	20,36	15,82	15,72	285,95	3 085,05
	Картофельное пюре (Осенне-зимний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 016
	Хлеб пшеничный (Осенне-зимний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток "Здоровье" (Осенне-зимний)	200	0,11	0,08	25,65	105,21	8 039
Итого за обед			27,51	22,31	88,05	658,53	
Итого за день			27,51	22,31	88,05	658,53	
Итого за период			261,21	223,42	935	6790,23	
Среднее значение за период			26,121	22,342	93,5	679,023	
Среднее значение по СанПин2.312.4.3590-20			26,95	27,65	117,25	823	
Оклонение (+:-)			-0,829	-5,308	-23,75	-143,977	
Оклонение (%)			-3,08	-19,20	-20,26	-17,49	

Составил:

Бухгалтер _____ Никитина ТВ

Утвердил: Директор _____ А.Х.Чугалаев

Школа Гармония

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное(десятидневное) меню для питания учащихся с 7-11 лет

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Колбасные изделия отварные. (Весенне-летний)	90	10,15	22,06	0,37	240,9	3 065,05
	Каша гречневая рассыпчатая (Весенне-летний)	150	3,4	17,04	14,87	226,31	4 015,04
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай с сахаром , с лимоном (Весенне-летний)	200\10	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
Итого за обед			17,64	39,61	55,4	643,46	
Итого за день			17,64	39,61	55,4	643,46	

(лист 2)

Рацион: 6комплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 1 День: вторник

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	----------------	---

прием пищи	наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Тефтели с рисом(Весенне-летний)	90	16,72	7,59	10,72	179,24	3 081,02
	Рис припущенный с овощами (Весенне-летний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Весенне-летний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
Итого за обед			27,17	23,58	118,54	784,48	
Итого за день			27,17	23,58	118,54	784,48	

(лист 3)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлета "Детская" (Весенне-летний)	90	19,42	12,75	8,14	225,27	3 168
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из чернослива, кураги, изюма (Весенне-летний)	200	1	0,17	32,56	138,06	8 030
Итого за обед			29,86	17,84	101,51	683,13	
Итого за день			29,86	17,84	101,51	683,13	

(лист 4)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Шницель рыбный натуральный (Весенне-летний)	90	17,79	14,63	8,82	238,7	3 028,04
	Картофельное пюре (Весенне-летний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 016
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед			25,51	21,32	85,12	642,67	
Итого за день			25,51	21,32	85,12	642,67	

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Фрикадельки "Петушок" (Весенне-летний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Рис припущенный Мозайка (Весенне-летний)	150	8,15	3,29	76,41	353,17	4 037
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из чернослива (Весенне-летний)	200	0,85	0,26	41,24	174,52	8 029
Итого за обед			27,02	19,31	150,76	867,11	
Итого за день			27,02	19,31	150,76	867,11	

(лист 6)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Колбасные изделия отварные. (Весенне-летний)	90	10,15	22,06	0,37	240,9	3 065,05
	Рис припуш.с овощами (Весенне-летний)	150	3,4	17,04	14,87	226,31	4 015,04
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Чай каркаде с сахаром (Весенне-летний)	200			14,97	59,85	8 067
Итого за обед			17,35	39,55	55,06	640,06	
Итого за день			17,35	39,55	55,06	640,06	

(лист 7)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Биточки рублен. (Весенне-летний)	90	19,43	2,25	7,1	126,72	3 009,01
	Гороховое пюре (Весенне-летний)	150	14,35	5,2	34,62	242,71	4 001
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
Итого за обед			38,26	8,18	96,19	619,03	
Итого за день			38,26	8,18	96,19	619,03	

(лист 8)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Котлета курин.рублен. (Весенне-летний)	90	24,68	8,53	11,17	221,85	3 067,02
	Рагу из овощей. (Весенне-летний)	150	2,87	5,62	17,39	132,73	4 027
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Весенне-летний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Итого за обед			32,27	14,8	99,69	659,78	
Итого за день			32,27	14,8	99,69	659,78	

(лист 9)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Биточки рыбные "Сказка" (Весенне-летний)	90	16,12	11,97	4,13	188,98	3 020
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из смеси сухофруктов (Весенне-летний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Итого за обед			26,11	16,92	99,65	651,83	
Итого за день			26,11	16,92	99,65	651,83	

(лист 10)

Рацион: бкомплекс (обед 1-4 кл.67.00 руб..)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Котлеты рубленые из птицы, (Весенне-летний)	90	20,36	15,82	15,72	285,95	3 085,05
	Картофельное пюре (Весенне-летний)	150	3,24	5,96	21,83	154,37	4 016
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из кураги (Весенне-летний)	200	0,11	0,08	25,65	105,21	8 039
Итого за обед			27,51	22,31	88,05	658,53	
Итого за день			27,51	22,31	88,05	658,53	
Итого за период			268,7	223,42	949,97	6850,08	
Среднее значение за период			26,87	22,342	94,997	685,008	
Среднее значение по СанПин 2.312.4.3590-20			26,95	27,65	117,25	823	
Оклонение (+:-)			-0,08	-5,308	-22,253	-137,992	
Оклонение (%)			-0,30	-19,20	-18,98	-16,77	

Составил:

Бухгалтер _____ Никитина ТВ

Утвердил: Директор _____ А.Х.Чугалаев