

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Обед	Щи из квашеной капусты	200	1,224	3,882	3,202	56	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	50					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>мука пшеничная</i>	1,2					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Жаркое по-домашнему	200	18,47	20,62	18,90	336,30	259,2015
	<i>говядина</i>	90					
	<i>маса тушеного мяса</i>	57					
	<i>картофель</i>	114					
	<i>лук репчатый</i>	11,4					
	<i>томатное пюре</i>	6,8					
	<i>масло растительное</i>	6,8					
	<i>масса готовых овощей</i>	143					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	349,2015
	<i>яблоки, груши, чернослив, курага, изюм</i>	50					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>25,727</b>	<b>31,2186</b>	<b>85,0832</b>	<b>733,7</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112,2015
	<i>изделия</i>	10					
	<i>картофель</i>	40					

	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	170					
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ПВ
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,878	15,282	8,226	225	235,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	77					
	<i>лук репчатый</i>	16					
	<i>петрушка (зелень)</i>	2					
	<i>молоко</i>	7					
	<i>яйца</i>	4					
	<i>сухари</i>	11					
	<i>масло растительное (для жарки)</i>	5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	5					
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,18	312,2015
	<i>картофель</i>	128					
	<i>молоко</i>	22					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>24,98</b>	<b>23,39</b>	<b>105,12</b>	<b>743,38</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	1,76	2,22	12,31	84,80	104,2015
	<i>картофель</i>	80					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	140					
	<i>фрикадельки:</i>	28	5,59	3,28	0,21	54,93	105,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	32					
	<i>лук репчатый</i>	3					
	<i>вода</i>	3					

	яйцо	2					
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,102	6,076	3,746	74,1	27,2015
	<i>помидоры свежие</i>	60					
	<i>лук зеленый</i>	12					
	<i>перец сладкий</i>	23					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Омлет с колбасой или сосисками	200/14	21,06	40,60	3,63	462,83	212,2015
	<i>яйца</i>	114					
	<i>молоко</i>	43					
	<i>масло сливочное (для жарки)</i>	9					
	<i>колбаса вареная или сосиски</i>	46					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	14					
	Компот из плодов и ягод сушеных (груши)	200	0,346	0,09	29,37	120,4	348,2015
	<i>груши вареные</i>	56					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>802</b>	<b>34,27</b>	<b>52,83</b>	<b>77,19</b>	<b>935,06</b>	

Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102,2015
	<i>картофель</i>	40					
	<i>горох лущеный</i>	16					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>петрушка (корень)</i>	2					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	140					
	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,63	1,29	40,31	18,2015
	<i>салат</i>	25					
	<i>огурцы свежие, очищенные от кожицы</i>	32					
	<i>масло растительное</i>	4					
	Тефтели рыбные с соусом (сметанный с томатом)	60/30	7,93	7,73	11,29	146,40	239,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	39,6					
	<i>хлеб пшеничный</i>	8,4					
	<i>молоко</i>	12					
	<i>лук репчатый</i>	8,4					
	<i>мука пшеничная</i>	4,8					
	<i>масло растительное</i>	6					
	<i>Соус № 331</i>	30					331,2015
	<i>сметана</i>	8					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	<i>вода</i>	23					
	<i>томатное пюре</i>	3					
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,60	304,2015
	<i>крупа рисовая</i>	54					
	<i>масло сливочное</i>	7					
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389,2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>22,01</b>	<b>21,51</b>	<b>110,59</b>	<b>737,71</b>	
Неделя 1 День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82,2015
	<i>свекла</i>	32					
	<i>капуста свежая</i>	16					
	<i>или квашеная</i>	12					
	<i>картофель</i>	16					
	<i>морковь</i>	8					

	<i>петрушка (корень)</i>	2					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>сахар-песок</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	45,00	ПВ
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	3,01	7,84	8,86	119	273,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	48					
	<i>хлеб пшеничный</i>	12					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>сыр</i>	4					
	<i>фарш-соус:</i>	33					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	4					
	<i>мука пшеничная</i>	4					
	<i>вода</i>	5					
	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,2	291	208,2015
	<i>лапша или вермишель или макароны</i>	38					
	<i>Вода</i>	83					
	<i>творог</i>	50					
	<i>масло растительное (для смазки противня)</i>	3					
	<i>сметана</i>	3					
	<i>сахари</i>	3					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388,2015
	<i>плоды шиповника сушеные</i>	20					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>805</b>	<b>23,28</b>	<b>25,97</b>	<b>106,29</b>	<b>764,20</b>	
	Итого за неделю	3947	130	155	484	3914	
	<b>в среднем, за неделю</b>	<b>789,4</b>	<b>26,05470094</b>	<b>30,98374227</b>	<b>96,8541738</b>	<b>782,8105043</b>	
	по СанПиН	не менее 700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96,2015

	картофель	60					
	крупа перловая или рисовая	4					
	морковь	8					
	лук репчатый	4					
	огурцы соленые	12					
	масло растительное	4					
	бульон или вода	150					
Салат "Весна"		100	1,76	5,73	2,44	68,40	28,2015
	салат	21					
	редис красный обрезной	20					
	огурцы свежие	3					
	лук зеленые	14					
	яйца	6					
	масло растительное	5					
Рагу из птицы		175	12,56	11,72	15,2	217	289,2015
	курица	72					
	масло растительное	6					
	картофель	80					
	морковь	17					
	томатное пюре	6					
	лук репчатый	10					
	мука пшеничная	1					
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)		200	0,346	0,076	29,85	122,2	348,2015
	изюм	32					
	сахар-песок	15					
	кислота лимонная	0,2					
	вода	203					
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки		20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО</b>		<b>735</b>	<b>20,70</b>	<b>22,16</b>	<b>85,00</b>	<b>631,40</b>	

Неделя 2 День 7							
Обед:	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,318	76,2	99,2015
	<i>капуста белокочанная</i>	16					
	<i>картофель</i>	40					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>горошек зеленый консервированный или фасоль овощная (лопатка) свежая</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	150					
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	ПВ
	Рыба, запеченная под молочным соусом	200	13,6	13,62	19,34	254	233,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	74					
	<i>лук репчатый пассерованный</i>	6					
	<i>соус № 328:</i>	50					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	5,5					
	<i>мука пшеничная</i>	5,5					
	<i>вода</i>	25					
	<i>сыр</i>	4					
	<i>гарнир №312</i>	100					
	<i>картофель</i>	85,5					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	3,5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	8					
	Компот из плодов консервированных (вишня)	200	0,484	0,188	32,434	133,4	347,2015
	<i>вишня или черешня</i>	73					
	<i>сахар-песок</i>	13					
	<i>сироп консервированного компота</i>	60					
	<i>вода</i>	66					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>20,174</b>	<b>18,658</b>	<b>97,312</b>	<b>648,6</b>	
Неделя 2 День 8							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112,2015
	<i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i>	10					
	<i>картофель</i>	40					
	<i>морковь</i>	8					

	лук репчатый	8					
	масло растительное	2					
	томатное пюре	2					
	бульон или вода	170					
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71,2015
	огурцы свежие	60					
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,696	15,084	14,652	257,4	294,2015
	курица	66,6					
	хлеб пшеничные	34,2					
	молоко или вода	23,4					
	масло сливочное	9					
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,13	112,59	321,2015
	капуста сбекоочанная	150					
	масло сливочное	5					
	морковь	3					
	лук репчатый	6					
	томатное пюре	9					
	раствор лимонной кислоты 3%-ный	4					
	мука пшеничная	2					
	сахар-песок	4					
	перец черный горошком	0,03					
	лавровый лист	0,01					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	чай высшего или 1-го сорта	0,5					
	Вода	204					
	сахар-песок	15					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО</b>		<b>775</b>	<b>25,76</b>	<b>22,80</b>	<b>85,40</b>	<b>662,39</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82,2015
	свекла	32					
	капуста свежая	16					
	или квашеная	12					
	картофель	16					
	морковь	8					
	петрушка (корень)	2					
	лук репчатый	8					
	томатное пюре	6					
	масло растительное	4					



	<i>сахар-песок</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,215	2,61	3,42	92,7	229,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	54,9					
	<i>вода или бульон</i>	17,1					
	<i>морковь</i>	16,2					
	<i>петрушка (корень)</i>	2,7					
	<i>сельдерей (корень)</i>	0,9					
	<i>лук репчатый</i>	7,2					
	<i>томатное пюре</i>	9					
	<i>масло растительное</i>	4,5					
	<i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i>	2,25					
	<i>сахар-песок</i>	1,8					
	<i>гвоздика</i>	0,009					
	<i>корица</i>	0,009					
	<i>лавровый лист</i>	0,009					
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,60	304,2015
	<i>крупа рисовая</i>	54					
	<i>масло сливочное</i>	7					
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	389,2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>21,68</b>	<b>18,54</b>	<b>105,20</b>	<b>699,50</b>	

Неделя 2 День 10							
Обед	Щи из квашеной капусты	200	1,224	3,882	3,202	56	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	50					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>мука пшеничная</i>	1,2					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Мандарин	100	0,80	0,30	8,10	40,00	ПВ
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260,2015
	<i>говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покровка)</i>	79					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	8					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,43	168,37	309,2015
	<i>макаронные изделия</i>	51					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Чай с лимоном	200/15/17	0,13	0,02	15,2	62	377,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	<i>лимон свежий</i>	7					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
<b>ИТОГО:</b>		<b>842</b>	<b>26,64</b>	<b>26,06</b>	<b>83,74</b>	<b>685,37</b>	
Итого за неделю 2		3912	114,9513703	108,2266312	456,6448846	3327,254723	
<b>В среднем, за неделю 2</b>		<b>782,4</b>	<b>22,99027406</b>	<b>21,64532624</b>	<b>91,32897691</b>	<b>665,4509445</b>	

Неделя	День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	1	760	25,73	31,22	85,08	733,70
	2	820	24,98	23,39	105,12	743,38
	3	802	34,27	52,83	77,19	935,06
	4	760	22,01	21,51	110,59	737,71
	5	805	23,28	25,97	106,29	764,20
2	6	735	20,70	22,16	85,00	631,40
	7	760	20,17	18,66	97,31	648,60
	8	775	25,76	22,80	85,40	662,39
	9	800	21,68	18,54	105,20	699,50
	10	842	26,64	26,06	83,74	685,37
<b>Итого за период</b>		7859	245,224875	263,1453425	940,9157536	7241,307244
<b>В среднем за период</b>		785,9	24,5224875	26,31453425	94,09157536	724,1307244
<b>Норма по СанПин</b>		не менее 700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Масса порций			
Блюдо	ИТОГО	В среднем	Норма
Первое блюдо	2028	202,8	200-250
Закуска	920	92	60-100
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	1374	137,4	90-120
Гарнир	905	90,5	150-200
Третье блюдо	2062	206,2	180-200

за счет лимона и сахара

Ведомость контроля за рационом питания

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	24	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	-16,66667
2	Хлеб пшеничный	45	40	51	40	48,4	55	40	40	74,2	40	40	467,971	46,7971	3,993622
3	Мука пшеничная	4,5	1,2	0	0	2	0	1	5,5	2	0	3,2	14,9493	1,49493	-66,77928
4	Крупы, бобовые	13,5	0	0	0	70	0	4	0	0	54	0	127,946	12,7946	-5,225165
5	Макаронные изделия	4,5	0	10	0	0	38	0	0	10	0	51	109	10,9	142,2222
6	Картофель	56,1	114	168	80	40	16	140	125,5	40	16	0	739,686	73,9686	31,85132
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и зелень	84	181,2	36	113	83	62	115	44	246	195	76	1151,5	115,15	37,08389
8	Фрукты свежие	55,5	0	100	0	0	100	0	173	0	0	107	480	48	-13,51351
9	Сухофрукты	4,5	50	0	56	0	20	32	0	0	0	0	158	15,8	251,1111
10	Соки плодовоовощные	60	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	400	40	-33,33333
11	Мясо 1й категории	21	57	0	32	0	48	0	0	0	0	79	215,504	21,5504	2,620797
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	9	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	45,712	4,5712	-49,20889
13	Птица	10,5	0	0	0	0	0	72	0	66,6	0	0	138,6	13,86	32
14	Рыба (филе), в т.ч. Соленое	17,4	0	77	0	39,6	0	0	74	0	54,9	0	245,9	24,59	41,32184
15	молоко	90	0	30	43	12	40	0	40	23,4	0	0	188,125	18,8125	-79,09726
16	кисломолочная пищевая продукция	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
17	творог	15	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	50	5	-66,66667
18	сыр	3	0	0	0	0	4	0	4	0	0	0	7,8571	0,78571	-73,80967
19	сметана	3	0	0	0	8	3	0	0	0	0	0	10,5008	1,05008	-64,9975
20	масло сливочное	9	0	10	9	7	16	0	17	14	7	5	84,2779	8,42779	-6,35785
21	масло растительное	4,5	16,8	7	8	14	7	15	4	2	14,5	9	96,8993	9,68993	115,3317
22	яйцо	12	0	4	117	0	0	6	0	0	0	0	126,121	12,6121	5,100747
23	сахар	9	20	15	20	0	22	15	13	19	3,8	15	143,298	14,3298	59,21972
24	кондитерские изделия	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
25	чай	0,3	0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	1,5	0,15	-50
26	какао-порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
27	кофейный напиток	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
28	дрожжи хлебопекарные	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
29	крахмал	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
30	соль	0,9											0	0	-100
31	специи	0,6								0,04	0,027	0	0,07198	0,0072	-98,80037



**Меню примерное (10-дневное) для обучающихся с 7 до 11 лет  
в общеобразовательных организациях Чувашского района на 2020-2021 учебный год**

Сезон: *весенне-летний*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

Наименование сборника рецептов: *Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Тоб. раён М.П. Могильнова и В.А. Тулькина - М: Делта плюс, 2015 г.*