

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Веселовской СОШ № 7»

Е. В. Полянская

1 сентября 2021



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
СТОЛОВОЙ, РАБОТАЮЩЕЙ НА СЫРЬЕ, ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»**

Расчет продуктов питания, в гр., нетто сырья																																
Дети 12 лет и старше																																
День 1																																
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Шашлыта 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Завтрак																																
53	Суп молочный с макаронными изделиями					16										140					2			1,6								
6	Сыр (порциями)																		13													
38	Яйцо вареное																						20									
67	Булочка дорожная или др. выпечка			42,6												21					11,6	0,4	4	8						0,8		
85	Чай с сахаром																							9		1,60						
ГП	Хлеб ржаной		30																													
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																														
	Итого	55	30	42,6	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	161	0	0	13	0	13,6	0,4	24	18,6	0	1,60	0	0	0	0,8	0	0
Обед																																
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке промышленного производства																	105														
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						88	23				34										2	2,5									
23	Котлеты или биточки рыбные	23												96		17					3		7									
52	Рис отварной с овощами				35			114													11											
25	Сок										180																					
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		45																													
	Итого	83	45	0	35	0	88	137	0	0	180	34	0	96	0	17	0	105	0	0	14	2	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
35	Напиток из шиповника									20														10								
76	Пицца школьная			57				39					87			23			15		3	0,5	5,3	3							1,7	
	Итого	0	0	57	0	0	0	39	0	20	0	0	87	0	0	23	0	0	15	0	3	0,5	5,3	13	0	0	0	0	0	0	1,7	0
69	Норма специй, соли на весь день																															
	Итого за день	138	75	99,6	35	16	88	176	0	20	180	34	87	96	0	201	0	105	28	0	30,6	2,9	38,8	31,6	0	1,6	0	0	0	2,5	0	0

Дети 12 лет и старше																																
День 2																																
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыпленок 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Завтрак																																
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							46						99								5										
69	Пюре картофельное (или картофель отварной)						171									31					7											
88	Икра баклажанная (промышленного производства)							80																								
25	Сок										180																					
ГП	Хлеб ржаной		45																													
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60																														
	Итого	60	45	0	0	0	171	126	0	0	180	0	0	99	0	31	0	0	0	0	7	5	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Обед																																
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																160															
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		75	30												5		5										
58	Котлеты, биточки, шницели	30										86				23					7											
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30		122													11											
36	Какао с молоком															100								16			4,5					
ГП	Хлеб пшеничный	45																														
ГП	Хлеб ржаной		45																													
	Итого	75	45	0	5	30	75	152	0	0	0	86	0	0	0	123	160	0	0	5	18	5	0	16	0	0,00	4,5	0	0	0	0	0
Полдник																																
75	Чай с молоком сгущенным															100								3		0,50						
	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								60							
3	Масло сливочное (порциями)																				10											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																														
38	Яйцо вареное																						40									
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	10	0	40	3	60	0,5	0	0	0	0	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3
	Итого за день	175	90	0	5	30	246	278	0	0	180	86	0	99	0	254	160	0	0	5	35	10	40	19	60	0,5	4,5	0	0	0	1,2	3

Дети 12 лет и старше																																	
День 3																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыпленок 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен.	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао- порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
34	Плов из птицы				61			36					132									9											
90	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры							80																									
78	Кисель из кураги									20														9					10				
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																150																
ГП	Хлеб ржаной		30																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
	Итого	55	30	0	61	0	0	116	0	20	0	0	132	0	0	0	150	0	0	0	0	9	0	9	0	0,00	0	0	10	0	0	0	0
Обед																																	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								220																								
60	Суп с рыбными консервами				4		56	20						32							3												
39	Рагу из овощей с мясом			4			79	59				65								14		7											
6	Сыр (порциями)																		27														
57	Чай с сахаром																							16		3,50							
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
	Итого	60	45	4	4	0	135	79	220	0	0	65	0	32	0	0	0	0	27	14	3	7	0	16	0	3,5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
8	Молоко кипяченое															200																	
67	Булочка домашняя или др. выпечка			69,4												28					16	0,4	6	15						2			
	Итого	0	0	69,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	228	0	0	0	0	16	0,4	6	15	0	0	0	0	0	2	0	0	
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
	Итого за день	115	75	73,4	65	0	135	195	220	20	0	65	132	32	0	228	150	0	27	14	19	16,4	6	40	0	3,5	0	0	10	2	1,2	3	

Дети 12 лет и старше																																	
День 4																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыплята 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосол	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
43,26	Каша пшениная (рисовая) молочная жидкая				42											115					5			5									
84	Кофейный напиток с молоком															170								9				5					
38	Яйцо вареное																						40										
3	Масло сливочное (порциями)																				18												
6	Сыр (порциями)																		13														
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								135																								
ГП	Хлеб ржаной		30																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
Итого		55	30	0	42	0	0	0	135	0	0	0	0	0	0	285	0	0	13	0	23	0	40	14	0	0,00	0	5	0	0	0	0	0
Обед																																	
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																160																
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	75	20														2,5											
80	Капуста тушеная с мясом			2,1				241				101										9											
25	Сок										180																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
Итого		60	45	2,1	0	10	75	261	0	0	180	101	0	0	0	0	160	0	0	0	0	11,5	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
30	Чай с лимоном								7															10		0,50							
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным			9	10											53		117		4	2		4	13									
Итого		0	0	9	10	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	53	0	117	0	4	2	0	4	23	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
Итого за день		115	75	11,1	52	10	75	261	142	0	180	101	0	0	0	338	160	117	13	4	25	11,5	44	37	0	0,5	0	5	0	0	1,2	3	

Дети 12 лет и старше																																
День 5																																
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыпята 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит. изд.	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Завтрак																																
66	Жаркое по-домашнему						127	25				95										9										
87	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							80																								
ГП	Хлеб ржаной		30																													
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																														
25	Сок										180																					
	Итого	55	30	0	0	0	127	105	0	0	180	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Обед																																
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								220																							
5	Суп картофельный с бобовыми				20		50	23														5										
29	Гуляш			2				18				79										5										
11	Макаронные изделия отварные					61															8											
74	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)									35														16								
ГП	Хлеб пшеничный	70																														
ГП	Хлеб ржаной		45																													
	Итого	70	45	2	20	61	50	41	220	35	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0	8	10	0	16	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
75	Чай с молоком стуженным															100								3		0,50						
68	Бутерброд с сыром	50																	15		12			3								
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																															
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	15	0	12	0	0	3	75	0,5	0	0	0	0	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3
	Итого за день	175	75	2	20	61	177	146	220	35	180	174	0	0	0	100	0	0	15	0	20	19	0	19	75	0,5	0	0	0	0	1,2	3

Дети 12 лет и старше																																	
День 6																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыплята 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	чай	Какао- порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
69	Пюре картофельное (или картофель отварной)						171									31					7												
51	Рыба, тушенная в томате с овощами							46						99								5											
89	Икра кабачковая (промышленного производства)							80																									
82	Компот из смеси сухофруктов									30														9									
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																150																
ГП	Хлеб ржаной		45																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
	Итого	55	45	0	0	0	171	126	0	30	0	0	0	99	0	31	150	0	0	0	7	5	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																							55									
10	Свекольник со сметаной						43	88												5	5		2,5										
19	Курица в соусе с томатом			2,3				30					190							5	11												
41	Рис отварной				65																8												
25	Сок										180																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
	Итого	60	45	2,3	65	0	43	118	0	0	180	0	190	0	0	0	0	0	0	0	11	24	0	0	2,5	55	0,00	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																200																
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								150																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
	Итого за день	115	90	2,3	65	0	214	244	150	30	180	0	190	99	0	31	350	0	0	11	31	5	0	11,5	55	0	0	0	0	0	1,2	3	

Дети 12 лет и старше																																	
День 7																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыплята 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
81	Макаронные изделия отварные с овощами					35		138													12												
64	Печень, тушенная в соусе			5											100					20	1	8											
ГП	Хлеб ржаной		30																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
86	Чай с молоком															50								9		1,60							
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																150																
	Итого	55	30	5	0	35	0	138	0	0	0	0	0	0	100	50	150	0	0	20	13	8	0	9	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								220																								
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						88	23				34										2	2,5										
23	Котлеты или биточки рыбные	23												96		17					3		7										
45	Рис, припущенный с томатом				64			10													8												
2	Кофейный напиток с молоком															100								16				7					
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
	Итого	83	45	0	64	0	88	33	220	0	0	34	0	96	0	117	0	0	0	0	11	2	9,5	16	0	0	0	7	0	0	0	0	
Полдник																																	
25	Сок										200																						
76	Пицца школьная			57				39					87			23			15		3	0,5	5,3	3						1,7			
	Итого	0	0	57	0	0	0	39	0	0	200	0	87	0	0	23	0	0	15	0	3	0,5	5,3	3	0	0	0	0	0	1,7	0	0	
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
	Итого за день	138	75	62	64	35	88	210	220	0	200	34	87	96	100	190	150	0	15	20	27	10,5	14,8	28	0	1,6	0	7	0	1,7	1,2	3	

Дети 12 лет и старше																																	
День 8																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыпленок 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	чай	Какао- порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
77	Суп молочный с крупой				12											100					1,6			2									
83	Какао с молоком															170								9			3						
38	Яйцо вареное																						40										
3	Масло сливочное (порциями)																				18												
6	Сыр (порциями)																		13														
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								38								
	Хлеб ржаной		30																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
	Итого	55	30	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	13	0	19,6	0	40	11	38	0,00	3	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																160																
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	87												5		5		2,5									
61	Азу						120	39				79									7												
25	Сок										180																						
93	Крендель сахарный			56												20					16	0,7	11	21					1,1				
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
	Итого	60	45	56	0	0	140	126	0	0	180	79	0	0	0	20	160	0	0	5	23	5,7	11	23,5	0	0,00	0	0	0	1,1	0	0	
Полдник																																	
30	Чай с лимоном								7															10		0,50							
65	Гренка молочная	75														15					3		20										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								50								
	Итого	75	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	3	0	20	10	50	0,5	0	0	0	0	0	0	
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
	Итого за день	190	75	56	12	0	140	126	7	0	180	79	0	0	0	305	160	0	13	5	45,6	5,7	71	44,5	88	0,5	3	0	0	1,1	1,2	3	

Дети 12 лет и старше																																	
День 9																																	
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Цыпленок 1 категории потрош.	Рыба (филе) в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао- порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Завтрак																																	
80	Капуста тушеная с мясом			2,1				241				101										9											
ГП	Хлеб ржаной		30																														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	55																															
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								135																								
85	Чай с сахаром																						9		1,60								
	Итого	55	30	2,1	0	0	0	241	135	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	9	0	1,60	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке промышленного производства																	105															
60	Суп с рыбными консервами				5		72	26						40							4												
58	Котлеты, биточки, шницели	30										86				23					7												
24	Каша гречневая рассыпчатая				80																11												
91	Кисель из кураги									35														16					14				
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		45																														
	Итого	90	45	0	85	0	72	26	0	35	0	86	0	40	0	23	0	105	0	0	22	0	0	16	0	0,00	0	0	14	0	0	0	0
Полдник																																	
75	Чай с молоком сгущенным															100								3		0,50							
62	Лепешка с сыром			110											26			15		15	0,9	8	8						2,6				
	Итого	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	126	0	0	15	0	15	0,9	8	11	0	0,5	0	0	0	2,6	0	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																														1,2	3	
	Итого за день	145	75	112,1	85	0	72	267	135	35	0	187	0	40	0	149	0	105	15	0	37	9,9	8	36	0	2,1	0	0	14	2,6	1,2	3	3

Дети 12 лет и старше																																
День 10																																
№ ТК (ТТК)	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Мясо 1 кат	Шашлыта 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао- порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Завтрак																																
79	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6			10											53		150		6	6		10	10								
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								200																							
25	Сок										180																					
Итого		6	0	0	10	0	0	0	200	0	180	0	0	0	0	53	0	150	0	6	6	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)																160															
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						30	75,5												5		5										
7	Пюре картофельное (или картофель отварной)						154									28					6											
29	Гуляш			2				18				79											5									
57	Чай с сахаром																							16		3,50						
6	Сыр (порциями)																		27													
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		45																													
Итого		60	45	2	0	0	184	93,5	0	0	0	79	0	0	0	28	160	0	27	5	6	10	0	16	0	3,50	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
8	Молоко кипяченое															200																
67	Булочка домашняя или др. выпечка			69,4												28					16	0,4	6	15					2			
Итого		0	0	69,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	228	0	0	0	0	16	0,4	6	15	0	0	0	0	0	2	0	0
69	Норма специй, соли на весь день																													1,2	3	
Итого за день		66	45	71,4	10	0	184	93,5	200	0	180	79	0	0	0	309	160	150	27	11	28	10,4	16	41	0	3,5	0	0	0	2	1,2	3

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети с 12 лет и старше																																	
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Фрукты (плоды) свежие	Сухофрукты	Соки, нетто	Масо 1 кат	Цыплята 1 категории потрош.	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосолен	Субпродукты (печень, язык, сердце)	Молоко	К/м	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив.	Масло растит.	Яйцо	Сахар	Кондит.изд.	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
Итого за завтрак	506	300	49,7	125	51	469	852	470	50	540	196	132	198	100	881	450	150	39	26	89,2	45,4	114	89,6	38	4,8	3	5	10	0,8	0	0		
Среднее значение за завтрак	50,6	30	4,97	12,5	5,1	46,9	85,2	47	5	54	19,6	13,2	19,8	10	88,1	45	15	3,9	2,6	8,92	4,54	11,4	8,96	3,8	0,48	0,3	0,5	1	0,08	0	0		
Норма продуктов питания за завтрак 25%	50	30	5	12,5	5	46,8	80	46,25	5	50	19,5	13,25	19,35	10	87,5	45	15	3,75	2,5	8,8	4,5	10	8,8	3,8	0,50	0,3	0,5	1	0,08	0,5	1,25		
% удовлетворения	101,2	100,0	99,4	100,0	102,0	100,2	106,5	101,6	100,0	108,0	100,5	99,6	102,3	100,0	100,7	100,0	100,0	104,0	104,0	101,4	100,9	114,0	101,8	100,0	96,0	100,0	100,0	100,0	100,0	0,0	0,0		
Итого за обед	701	450	68,4	278	101	950	1066,5	660	70	720	643	190	264	0	328	640	210	54	40	129	53,2	30	122	55	7	4,5	7	14	1,1	0	0		
Среднее значение за обед	70,1	45	6,84	27,8	10,1	95	106,65	66	7	72	64,3	19	26,4	0	32,8	64	21	5,4	4	12,9	5,32	3	12,2	5,5	0,7	0,45	0,7	1,4	0,11	0	0		
% удовлетворения	70	42	7	17,5	7	65,5	112	64,75	7	70	59	18,55	26,95	14	123	63	21	5,25	3,5	12	6,3	14	12	5,3	0,70	0,42	0,7	1,4	0,11	0,7	1,75		
Норма продуктов питания за обед 35%	100,1	107,1	97,7	158,9	144,3	145,0	95,2	101,9	100,0	102,9	109,0	102,4	98,0	0,0	26,7	101,6	100,0	102,9	114,3	107,5	84,4	21,4	101,7	103,8	100,0	107,1	100,0	100,0	100,0	0,0	0,0		
Итого за 10 дней	1372	750	489,9	413	152	1419	1996,5	1294	140	1460	839	496	462	100	2105	1290	477	153	70	298	101,3	239	307,6	278	14,3	7,5	12	24	11,9	10,8	27		
Итого за 1 дней	137,2	75,0	49,0	41,3	15,2	141,9	199,7	129,4	14,0	146,0	83,9	49,6	46,2	10,0	210,5	129,0	47,7	15,3	7,0	29,8	10,1	23,9	30,8	27,8	1,4	0,8	1,2	2,4	1,2	1,1	2,7		
Нормы продуктов питания на одного ребенка, нетто сырья, в гр., согласно СанПиНа	200	120	20	50	20	187	320	185	20	200	78	53	77	40	350	180	60	15	10	35	18	40	35	15	2,00	1,2	2	4	0,3	2	5		
Процент удовлетворения	68,6	63	245,0	82,6	76,0	75,9	62,4	69,9	70,0	73,0	107,6	93,6	60,0	25,0	60,1	71,7	79,5	102,0	70,0	85,2	56,3	59,7	87,9	185,3	71,5	62,5	60,0	60,0	396,7	54,0	54,0		

На обеде частично печень, молоко,яйцо заменили на говядину по таблице взаимозаменяемости

печень/говядина 116/100

молоко/говядина, 100/14

яйцо/говядина,41/26