СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ О.Ц.№ 2 «Сфера» р.п. Сенной.

Саратовской области.

Мурашова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

Примерное 10- дневное меню.

С 7лет до 12 лет.

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при разовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте ***с7 до 11 лет (1-4 классы)***

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней											Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			плюс минус (если -)
Хлеб ржаной	80	800	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	-40
Хлеб пшеничный	120	1200	80	93	88	65	59	100	80	80	80	100	82,5	825	-37,5
Мука	15	150	2	4	1,2		3,2		3	18	2		3,3	33,4	-11,7
Крупа, бобовые	45	450	26	70	110,6	54	4	28,2	49	76,5	54		47,23	472,3	2,23
макаронные изделия	15	150	54				16	42			16		12,8	128	-2,2
картофель	250	2500	22,5	225	85,7	300	80	53,4	174,2	123,8	57,5	219,7	134,2	1341,8	-115,8
Овощи, зелень	350	3500	238,4	139,7	173,4	140	346,9	153	218,3	149,8	147,3	129,3	183,6	1836,1	-166,4
Фрукты св.	100	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	
Соки	200	2000		200	200		200	200		200	200		120	1200	-80
Сухофрукты	15	150	20		20	20		20		20		20	12	120	-3
Сахар	40	400	41	41	20,5	40	45,5	15	39	35	17	35	32,9	329	-7,1
Кондитерские изделия	10	100				95							9,5	95	-0,5
Кофе (кофейн.папиок), какао	1,2	12		2	2		2	2		2	2		1,2	12	
Чай	0,4	4	1			1			1			1	0,4	4	
Мясо (нетто) 1 кат.	77	770	89	18	59,4	18	74	18	53	18	89	144	58	580,4	-19
Птица 1 кат. Потрошенная	40	400			119			145		120			38,4	384	-1,6
Колбаса	15	150		61		27				61			14,9	149	
Рыба, сельдь	60	600		105		123						32	26	260	-34
Молоко	300	3000	160	114	111	160	112	148	206	100	240	30	138,1	1381	-161,9
Кисломолочные продукты	150	1500	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	-70
Творог	50	500					96						9,6	96	-40,4
Сметана	10	100	10				4		10				2,4	24	-7,6
Сыр	10	100	16				16					16	4,8	48	-52
Масло сливочное	30	300	20	23	22,1	20,3	21,8	30	20	21,6	22	20	22,08	220,8	-7,92
Масло растительное	15	150	12	15	16,6	10	9	8	9	7	10	14	11,06	110,6	-3,94
Яйца	40	400			5	40	5	80	40	10	40	80	30	300	-10
Соль	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	
	2044														

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 7 до 11 лет (при разовом питании ИП Клочкова К.В.

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средння за 10 дней
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
Белки	58,43	49,92	48,71	53,67	52,43	53,73	48,69	46,17	42,72	56,57	51,1
Жиры	42,39	49,21	52,19	50	43,02	55,72	50,95	42,07	49,13	43,5	47,8
Углеводы	246,72	252,61	249,79	255,4	230,21	197,07	182,14	230,05	223,39	199,01	226,6
Энергетическая ценность	1478,7	1551,8	1572,5	1438,5	1517,4	1494,4	1451,4	1548,9	1400,4	1401,2	1485

Неделя первая

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	P	Fe	Mg	
	Обед;															
101	Суп вермишелевый с картоф	15,50	1/250	17,56	7,81	12,99	192	0	0,08	0,85	10,96	9,82	42,52	0,68	17,19	*вермишель 10 картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 11,6(10) масло рас 5*
197	Горох отварной	14,10	1/150	19,9	7,36	48,08	231	0	0,14	0,32	0,13	25,76	135,17	2,99	35,29	*горох 72 масло сливочное 5*
229	Рыба по маринадом	21,92	1/90	25,71	24,84	6,4	247	0,04	0,04	0,43	1,12	18,72	97,15	0,98	12,41	*Минтай 156(110)лук 11(9) морковь 25,3(19,8) масло растит7 томат паста 7 сахар 2 лавр лист 0,01*
349	Компот из сухофруктов	8,40	1/200	1	0,06	27,5	110	0,01	0,01	0,11	0,28	51,84	33,63	7,17	25,2	*Сахар 15 смесь сухофруктов 17,5*
	Хлеб пшеный	5,50	1/40	5,16	0,84	27	127	0	0	0,01	1,93	220,5	394	15,38	300,5	*Хлеб пшеничный 40*
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58,5	0,04	0	26,48	0	187,8	260,4	13,37	262,9	*хлеб ржаной 30*
	итого обед	69,42		73,29	41,63	145,73	965,5	0,09	0,19	27,35	3,46	504,6	920,35	39,89	636,3	
	Итого за день:						31,10%									

Неделя первая

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
яма																
	Обед ;															
62	Щи из свежей капусты	16,00	1/250	16,18	19,76	12,4	209	15	0,05	0,63	17,64	26,96	37,44	0,54	14,97	*капуста 71,5(50) картофель 50(37,5) лук 12,5(10) морковь 12,5(10) масло растительное 5 том паста 7*
202	Макароны отварные	10,90	1/150	3,6	4,2	24,4	150	0	0,04	0,57	0	2,33	0,01	2,33	20,55	*макароны 70 масло сли 3*
288	Курица отварная	18,02	1/90	11,7	11,4	0,9	153	4,67	0,04	0,76	0,62	6,1	0,05	1,05	65	*курица 132 (109)*
333	Соус красный основной	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	71	24	0,01	0,48	2,08	3,5	0	0,35	8	*лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2*
359	Сок фруктовый	12,00	1/200	1	0,2	5,8	92	0,07	0,04	0,42	0	2,46	0	1,47	4,13	*сок 0,200*
	Хлеб пшен	5,50	1/40	5,16	0,84	27	127	0,07	1,78	10,89	1,93	2,53		15,38	300,5	*хлеб пшеничный 40*
	Хлеб ржан	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	187,8		13,37	262,9	*хлеб ржаной 30*
	итого Обед;	69,42		44,9	39,52	103,16	860	43,85	3,5	22,99	4,63	204,8	0,06	33,95	661,1	
	Итого за день:						30,70%									

Неделя первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
45	Суп гороховый с картоф	15,97	1/250	15,89	8,21	21,81	231,83	0	0,22	1,11	10,46	25,34	75,75	1,74	30,54	горох 21,25(20) картофель 67,5(50) морковь 12,5 (10) лук 12,5(10) масло растит 5
291	Рис отварной	14,69	1/150	14,3	21,28	38,2	347,07	0,83	0,43	1,69	9,9	40,8	105,3	2,6	35,3	рис52,5 масло слив 5
209	Шницель куриный	34,53	1/90	10	18,6	0,6	294,3	0,05	0,39	0,91	21,48	50,21	159	5,58	43,4	курица 138,6(62) масло рас 2 хлеб 18 молоко 26 сухари панировочные 10 лук 22(20)
333	соус томатный основной	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	71	24	0,01	0,48	2,08	3,5		0,35	8	лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2
319	чай с сахаром	7,70	1/200	0,1	0	13,8	54	0	2,9	0,01	2,9	8,05	9,79	0,9	5,24	чай 1 сахар 15
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	5,16	0,84	27	127	0	0	0,01	1,93	220.5	394	15,38	300,4	хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20
	Хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58,5	0,04	0	26,48	0	187,8	260,4	13,37	262,9	
				52,71	52,05	134,07	1183,7	24,92	3,73	29,58	38,29	510,9	928,4	38,18	655,34	
	Итого обед	69,42														
	Итого за день:						35%									

Неделя первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
42	Рассольник "Ленинградский"	17,32	1/250	12,42	11,88	19,85	196,34	15	0,08	0,9	11,44	22,38	70,12	0,77	20,27	*Картофель 100(75) крупа 5 морковь 12,5(10) лук 12,5(10) огурцы соленые 17,5(15) масло рас 5*
125	Жаркое из курицы	34,20	1/200	16,9	21,1	28,1	263,8	19	0,1	0,23	12,6	62,04	169,5	1,2	35,3	*Курица 131,4(98,4) картофель159(120) масло раст 5 морковь35(31) лук 19,5 (18) мука 3*
349	Компот из шиповника	8,40	1/200	0,44	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 шиповник 17,5*
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	5,16	0,84	27	127	0,07	1,78	10,89	1,93	2,53	0	15,38	300,5	*хлеб пшеничный 40*
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	187,8	0	13,37	262,9	*хлеб ржаной 30*
	итого ;	69,42		38,88	34,84	145,97	841,52	19,19	3,46	21,19	15,59	299,83	222,06	33,12	609,9	
	Итого за день:						30.60%									

Неделя первая

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
51	Суп рисовый с картофелем	17,22	1/250	18,26	9,81	14,63	224,25	0	0,04	0,5	9,6	18,12	47,13	0,58	18,35	*картофель100(75) рис 5 морковь 12,5(10) лук 12,5(10) масло рас 5*
139	Гречка отварная	11,30	1/150	9,85	5,3	23,1	120,34	0,02	0,24	0,54	7,13	25,76	95,17	0,86	15,29	*гречка60*
333	Соус томатный основной	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	71	24	0,01	0,48	2,08	3,5	0	0,35	8	*лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2*
658	Тефтели мясные	20,00	1/90	6,10	11,2	10,7	261,4	32,9	0,1	0	0,3	41,2	90,1	1,1	22,7	*говядина 86,6 (63,3) хлеб11,9лук 20 молоко18 томат паста 3 мука 2 лук 12(10) морковь 10(8)*
349	Компот из сухофруктов	8,40	1/200	1,04	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	5,16	0,84	27	127	0.07	1,78	10,89	1,93	2,53	0	15,38	300,5	*хлеб пшен 40*
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	0	13,37	262,9	*хлеб ржаной 30*
				29,41	20,76	140,72	834,12	57,11	3,71	21,98	12,5	122,3	237,8	35,23	620,6	
	итого обед	69,42														
							36,90%									

Неделя вторая

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
35	Борщ из свежей капусты	17,54	1/250	18,89	19,19	10,64	196,34	15	0,05	0,54	16,56	34,95	44,35	0,87	19,03	свекла 50(40) капуста 37,5(30) морковь 12,5(10) лук 12,5(10) сахар 2 масло рас 5 том паста 5
202	Макароны отварные	9,30	1/150	6,75	12,35	23,12	145,03	0,05	0,01	0	6,46	44,39	73,37	1,5	21,7	Макароны 52,5 масло слив 5
78	Гуляш из курицы	21,08	50/50	4,8	5,3	3,5	271,4	0,1	0,2	2,3	0	27,3	81,7	0,3	9,5	курица 98(92) лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3
359	Сок фруктовый	12,00	1/200	0,48	0,3	5,8	196.38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	сок 200
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	300,5	хлеб пшен 40
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	187,8	0	13,37	262,9	хлеб ржан 30
				38,08	38,56	87,92	985,42	0,34	1,84	12,71	9,45	527,4	251,13	18,74	605,8	
	итого обед	69,42														
	Итого за день:						37,10%									

Неделя вторая

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
56	Суп - лапша с картофелем	12,47	1/250	17,65	11,69	13,89	244,92	9,88	0,05	0,53	6,45	8,27	31,83	0,46	10,89	лапша 28 картофель 75(62) лук 12,5(10) морковь 12,5(10) масло рас 5
202	Каша гороховая	14,10	1/150	9,94	7,48	19,31	231	0,77	0,24	0,03	0	1,194	14,77	0,03	0,95	горох 72 масло слив 2,5
36	Биточки мясные	21,95	1/90	8,7	10,87	16,15	146,6	0,07	0,14	1,53	0,45	62,44	200,5	1,21	28,28	говядина 93,6(72) лук м14(12) хлеб 15 молоко 10 масло растит 2
333	соус томатный основной	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	70,8	24	0,01	0,48	2,46	2,08	0	0,35	8	лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2
349	Компот из Шиповника	8,40	1/200	0,44	0,3	32,6	33,6	0,08	0,04	0,2	4	47,46	52,56	3,17	11,2	сахар 15 шиповник 17,5
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0	220.5	43,5	0,4	16,5	хлеб пш 40
	Хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	187,8	1,87	13,37	262,9	хлеб ржаной 30
	итого;															
				47,19	34,16	135,71	902,92	24,99	0,48	2,58	2,91	333	311,33	5,46	64,93	
	итого обед	69,42														
	Итого за день:						40,20%									

Неделя вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
321	Рассольник "Леннинградский"	17,32	1/250	12,42	11,88	19,85	196,34	15	0,08	0,9	11,44	22,38	70,12	0,77	20,27	*картофель 100(75) крупа 5 морковь 12,5(10) лук 12,5(10) огурец сол 17,5915) масло рас 5*
417	Минтай с маслом сливочным	19,60	1/90	16,1	20,9	24,7	376,2	0,9	0,14	0	9,21	62,44	200.7	0,74	32,28	*минтай 166(110) лук 15(12) масло слив 5*
319	Овощное рагу	15,30	1/180	4,38	9,57	25,4	208,8	0	0,11	1,43	40,1	44,37	72,67	1,2	33,81	*Капуста 71,25(54)картофель 64,5(48) морковь 30(24) лук 15(12) масло раст 8 мука5*
319	Чай с сахаром	7,70	1/200	0,2	0,1	9,9	41	0	0	0	1,93	0,28	0,02	0,03	0,02	*чай 1 сахар 15*
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0	1,93	0	13,37	262,9	*хлеб пш 40*
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	13,37	12,47	262,9	*хлеб рж 30*
	Итого ;			40,26	43,87	124,71	1000,14	1,72	1,82	10,78	32,18	163,6	347,9	18,35	356,6	
		69,42														
	итого обед;															
							33,80%									
	Итого за день:															

Неделя вторая

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименовзние блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
.	Обед:															
44	Суп овощной на курином бульоне	15,45	1/250	1,93	5,86	12,59	115,24	0	0,11	1,2	14,95	13,02	64,61	1,08	30,32	*капуста 25(20) картофель 66,25(50) морковь 12,5(10) лук 12(10) горошек зел 11,5(7,5) масло раст 5*
437	Плов из курицы	36,07	1/220	14,9	19	24,1	327	45	0,4	0	10,2	12,8	118,8	2,4	15,2	*рис 65,6 масло рст 10 морковь 20,8(16,4) лук 12(22) томат 10 курицы 99,4(84,6)*
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	0	13,37	262,9	*хлеб ржаной 30*
349	Компот из сухофруктов	8,40	1/200	0,44	0,3	46,26	196,38	0,08	0.04	0	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,04	16,5	*хлеб пшенич 40*
				24,43	26,58	127,81	814,62	45,19	2,03	10,21	13,19	282,6	214,8	18,98	305,8	
	итого обед	69,42														
	Итого за день:						34,20%									

Неделя вторая
10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
62	Щи из свежей капусты	16,00	1/250	16,18	19,76	12,4	209,53	15	0,05	0,63	17,64	26,96	37,44	0,54	14,97	капуста 71,5(50) картофель 50(37,5) морковь 12,5(10) лук 12,5(10) масло раст 5 том паста 7
227	Тефтели куриные	21,92	1/90	10,7	10,8	28,7,	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4	Курица 143,9 (69) рис 8,2 молоко 10 масло раст 5 лук 18(15)
302	Гречка отварная	11,30	1/180	3,9	6	33,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4	Гречка 60 масло раст 5 лук 12,(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3
333	Соус томатный	3,00	1/20	3,3	2,4	8,9	70,8	24	0,01	0,48	2,46	2,08	0	0,35	8	лук 14(12) морковь 15(13) масло растит 3 том паста 3 мука 2
319	Чай с сахаром	7,70	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	чай 1 сахар 15
	хлеб ржаной	4,00	1/30	3,96	0,72	23,76	58	0,04	1,54	9,87	0	1,87	0	13,37	262,9	хлеб ржаной 30
	Хлеб пшеничный	5,50	1/40	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0.05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	хлеб пшенич 40
				41,44	40,68	138,36	944,83	24,61	1,82	11,26	8,67	299,5	274,9	19,07	330,4	
	итог обед	69,42														
	Итого за день:						42,90%									