

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Лоскутова О.П. 

« 8 » сентября 2023 г.

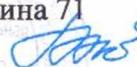


Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №39»  
г.Братск, ул. Заводская 16Б  
Митрофанова С.Н. 

Директор МБОУ «СОШ №8»  
г.Братск, ул. Иркутская 16  
Ярцева Л.Н. 

Директор МБОУ «СОШ №43»  
г.Братск, ул. Томская 6  
Мальм А.Э. 

Директор МБОУ «СОШ № 19»  
г.Братск, ул. Гайнулина 71  
Апресян Т.Н. 

« 8 » сентября 2023 год

## ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2023-2024 учебный год

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осень-зима

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	18	81	582	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		950	27	30	113	810	
<b>Итого за день</b>		1 504	48	48	194	1392	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22,5	23	82,25	616	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	125	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	39	28	114	916	
<b>Итого за день</b>		1 480	61,5	51	196,25	1532	

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фишболы под соусом молочным (рыба)	100/50	9	50	19	234	143
	Картофельное пюре	190,	4	6	26	150	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	19	23	97	582	
Обед	Огурец свежий с маслом, зеленью	100	1		3	14	пром
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	122	534,02
	Гуляш мясной	100	12	19	5	285	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	26	30	115	897	
<b>Итого за день</b>		1 480	45	53	212	1479	

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	487	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	23	23	126	850	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	10	105	527,01
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		936	25	27	127	897	
<b>Итого за день</b>		1 490	48	50	253	1747	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	22	85	561	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		940	23	29	113	769	
<b>Итого за день</b>		1 494	45	51	198	1330	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50,			1	7	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	20	23	77	665	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	15	174	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		976	23	35	133	975	
<b>Итого за день</b>		1 530	43	58	210	1640	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		550	23	25	97	674	
<b>Обед</b>	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макаронные отварные (спагетти)	180	6	9	23	188	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	35	33	108	856	
<b>Итого за день</b>		1 476	58	58	205	1530	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушеная с овощами	230	12,5	8	28,25	277	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21,5	19	71,25	588	
<b>Обед</b>	Огурец свежий с маслом растительным	100	1	5	3	53	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	121	510,03
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		936	24	21	127	830	
<b>Итого за день</b>		1 490	45,5	40	198,25	1418	

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	275	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		550	25	26	120	715	
<b>Обед</b>	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	28	30	113	792	
<b>Итого за день</b>		1 476	53	56	233	1507	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03
	Макаронные отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	20	87	624	
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	11	97	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	10	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		976	27	21	120	761	
<b>Итого за день</b>		1 530	48	41	207	1385	

Рацион: 12 лет и старше    Сезон: осень-зима    Неделя:3    День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	235	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		564	20	13	100	609	
Обед	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Суп-лапша домашняя	250	4	5	15	117	499
	Биточки мясные	100	17	11	24	303	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	32	34	114	928	
<b>Итого за день</b>		1 490	52	47	214	1537	

Рацион: 12 лет и старше    Сезон: осень-зима    Неделя:3    День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	3,5	3	15	200	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		570	18,5	21	84	697	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	29	29	133	852	
<b>Итого за день</b>		1 496	47,5	50	217	1549	

Рацион: 12 лет и старше    Сезон: осень-зима    Неделя:3    День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	268	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	20	22	98	697	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	28	33	110	719	
<b>Итого за день</b>		1 480	48	55	208	1416	

Рацион: 12 лет и старше    Сезон: осень-зима    Неделя:3    День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	230	12	9	32	239	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	20	21	95	639	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	20	106	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	30	29	122	732	
<b>Итого за день</b>		1 480	50	50	217	1371	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Ёжики кур с овощами	100	8	7	11,25	269	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	19	18	75,25	661	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	15	172	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	31	33	122	946	
<b>Итого за день</b>		1 480	50	51	197,25	1607	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8	5	31	223	383
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		550	23	27	95	734	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6	9	23	188	268,01
	Напиток из Мандаринка	200	1		17	79	925
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	29	32	119	914	
<b>Итого за день</b>		1 476	52	59	214	1648	

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с	230	13	15	58	417	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	21	95	668	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	13	24	57	531	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	26	30	134	952	
<b>Итого за день</b>		1 480	48	51	229	1620	

Рацион: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	229	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		554	20	19	83	602
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	26	33	92	853	
<b>Итого за день</b>		1 480	46	52	175	1455	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	242	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		550	22,5	19	96	578	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	101	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	25	25	130	752	
<b>Итого за день</b>		1 476	47,5	44	226	1330	

Рацион: 12 лет и старше Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	392	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	20	24	85,25	628	
Обед	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Суп-лапша домашняя	250	4	5	15	117	499
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Пюре картофельно-морковное	180	9	6	20	150	270
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	34	23	124	799	
<b>Итого за день</b>		1 480	54	47	209,25	1427	

<b>Итого за период</b>	29 768	990	1012	4213	29920	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>49,5</b>	<b>50,6</b>	<b>210,65</b>	<b>1496</b>	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептур блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.

**Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.**

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Йод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 206	42	44	167	388	0,7	0,8	30	2,9	642	616	139	542	6	59	1,6	18
12 лет и старше	1 392	48	48	194	591	0,8	0,9	40	2,9	690	665	169	608	9	59	2	35
1 неделя вторник 7-11 лет	1 325,5	46,75	43,25	168,25	399	0,5	0,7	50	6,8	615	656	154	685	11	46	2	10
12 лет и старше	1 532	61,5	51	196,25	533	0,6	0,8	55	6,8	689	707	174	772	14	46	2,4	20
1 неделя среда 7-11 лет	1 290	39	47	185	444	0,8	0,7	30	5,4	660	602	138	624	10	62	1	22
12 лет и старше	1 479	45	53	212	600	0,8	0,7	36	5,4	795	646	171	656	15	62	1,6	25
1 неделя четверг 7-11 лет	1 431	42	40	216	396	0,7	0,8	40	4,9	630	651	122	696	5	52	1,5	10
12 лет и старше	1 747	48	50	253	482	0,8	0,9	45	4,9	680	711	154	738	9	52	1,9	25
1 неделя пятница 7-11 лет	1 210	42	43	185	426	0,8	0,6	65	6,3	623	649	135	554	5	39	3	30
12 лет и старше	1 330	45	51	198	540	0,9	1	75	6,3	695	678	167	593	9	39	4	45
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 385	37,75	49	184	449	0,8	0,8	45	6,8	645	558	142	620	7	56	1,7	10
12 лет и старше	1 640	43	58	210	507	0,9	0,9	60	6,8	714	627	160	665	10	56	2	25
2 неделя вторник 7-11 лет	1 296,5	49	46,25	185,25	409	0,9	0,7	25	5,9	495	619	129	611	6	49	1,5	15
12 лет и старше	1 530	58	58	205	540	1	0,8	28	5,9	516	635	164	651	9	49	2	27
2 неделя среда 7-11 лет	1 203	38	35	168	428	0,9	0,6	60	2,5	585	585	145	566	9	71	1,5	10
12 лет и старше	1 418	45,5	40	198,25	531	1	0,9	70	2,5	634	629	187	607	10	71	1,9	30
2 неделя четверг 7-11 лет	1 290	44	44	207	386	0,5	0,8	25	7,1	692	568	157	563	5	49	1,9	20
12 лет и старше	1 507	53	56	233	486	0,6	0,8	30	7,1	711	608	185	633	8	49	2,5	40
2 неделя пятница 7-11 лет	1 288	43	43	177	380	0,7	0,9	20	3,1	583	622	120	652	8	51	1,3	30
12 лет и старше	1 385	48	41	207	490	0,8	1	22	3,1	647	666	166	695	12	51	1,8	35
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 411	45	44	190	350	0,6	0,8	50	5,5	500	647	115	599	6	64	1,6	16
12 лет и старше	1 537	52	47	214	465	0,7	0,9	58	5,5	580	685	164	648	10	64	1,9	26

3 неделя вторник	7-11 лет	1192,5	39,75	36,25	183,25	334	0,6	0,9	47	6,8	524	581	125	609	6	49	1,6	30
	12 лет и старше	1 549	47,5	50	217	448	0,7	0,9	50	6,8	569	696	144	629	12	49	2,2	40
3 неделя среда	7-11 лет	1 204	43	42	173	341	0,8	0,7	10	4,9	675	585	122	636	5	78	1,6	20
	12 лет и старше	1 416	48	55	208	470	0,9	0,85	15	4,9	660	641	145	643	8	78	2	30
3 неделя в четверг	7-11 лет	1 268	43	51	202	400	0,4	0,91	12	8	550	577	134	567	4	50	1,2	10
	12 лет и старше	1 371	50	50	217	493	0,6	0,95	14	8	632	655	165	609	6	50	1,6	20
3 неделя пятница	7-11 лет	1 387	41	44	173	340	0,6	0,59	60	3,8	675	602	137	654	10	66	1,7	10
	12 лет и старше	1 607	50	51	197,25	464	0,7	0,59	65	3,8	744	638	150	675	12	66	2	20
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 440,5	43,75	52,25	183,25	407	0,5	0,8	6	5,9	523	647	135	634	10	49	1,3	20
	12 лет и старше	1 648	52	59	214	468	0,6	0,9	8	5,9	616	747	160	689	12	49	1,9	30
4 неделя вторник	7-11 лет	1 288	41	43	196	406	0,6	1	20	7,4	703	598	167	528	2	49	2	7
	12 лет и старше	1 620	48	51	229	452	0,8	1	25	7,4	736	631	177	631	3	49	3	18
4 неделя среда	7-11 лет	1 329	41	43	170	324	0,7	0,8	15	4,9	495	542	147	607	5	42	1,4	12
	12 лет и старше	1 455	46	52	175	440	0,8	1	20	4,9	519	660	159	689	9	42	2,5	18
4 неделя четверг	7-11 лет	1 168	39	38	190	335	0,5	0,9	10	6,5	720	603	163	520	2	61	2	10
	12 лет и старше	1 330	47,5	44	226	450	0,6	0,9	11	6,5	767	649	174	683	9	61	2,8	11
4 неделя пятница	7-11 лет	1 237	47	41	182	358	0,6	0,6	40	4,6	565	592	134	633	10	58	1,6	20
	12 лет и старше	1 427	54	47	209,25	450	0,8	0,91	43	4,6	606	626	165	686	12	58	2	30
12 лет и старше																		
Среднее фактическое		1 496	49,5	50,6	210,65	495	0,8	0,88	38,5	5,5	660	660	165	660	9,9	55	2,2	27,5
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 292,5	42,35	43,45	184,25	385	0,66	0,77	33	5,5	605	605	138	605	6,6	55	1,65	16,5
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%

Se и йод переведены в МКГ