

Двух недельное меню
I, II неделя

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
Неделя: первая							
День: 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.5	7.92	46.62	299.88	202
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	415	13.558	12.91	70.277	446.325	
2-завтрак	Соки фруктовые	120	0.6	0.12	12.12	51.6	501
	Итого 2 завтрак	120	0.6	0.12	12.12	51.6	
Обед	Суп гороховый	200	5.98	2.94	12.96	102.2	128
	Гуляш из говядины	100	15	14.2	2.5	197.5	290
	Макаронные изделия отварные	150	5.55	0.45	29.565	190.35	256
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	680	29.15	17.95	85.675	661.85	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.6	6.8	32.6	214	234
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	440	8.67	8.77	95.59	493.28	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1655					
	Итого за день пищевые вещества		51.98	39.75	263.662	1653.055	
	% удовлетворения суточной потребности		96.2555556	66.25	101.0199234	1653.055	
	средняя сбалансированность		0.96255556	0.6625	4.040796935		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6.8	28.6	199.6	233
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4.176	5.31	0	64.44	75
	Итого за завтрак	428	14.904	15	54.352	405.34	
2-завтрак	Кисломолочный напиток	120	3.36	3.84	4.92	69.6	470
	Итого 2 завтрак	120	3.36	3.84	4.92	69.6	
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	60	0.66	3.72	2.22	45	146
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.06	13.4	80.6	116
	Запеканка из печени с рисом	100	16.55	6.21	14.48	180	355
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4.8	4.95	31.2	188.55	208
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
Итого за обед	740	27.04	17.38	104.29	676.75		
Полдник	Ватрушка «Лакомка»	100	16.8	23.2	28.8	390.66	546
	Соус молочный сладкий	40	1.012	1.93	3.568	35.68	406
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
	Итого за полдник	320	19.41	26.43	43.87	490.34	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1608					
	Итого за день пищевые вещества		64.72	62.65	207.43	1642.03	
	% удовлетворения суточной потребности		119.844444	104.4166667	79.47509579	1642.03	
	средняя сбалансированность		1.19844444	1.044166667	3.179003831		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.2	6.6	27.6	190.6	226
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	415	9.518	12.76	53.237	359.545	
2-завтрак	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.4	82
	Итого 2 завтрак	120	0.48	0.48	11.76	56.4	
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1.146	5.94	6.786	85.14	429
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.54	5.72	60.5	95
	Шницель рыбный натуральный	80	11.7	2.13	8.53	100.26	310
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Картофельное пюре	150	3.15	6	9.15	102	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	484
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	750	20.386	18.74	70.443	525.79	
Полдник	Булочка дорожная	100	7.16	13.3	48	341.66	543
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	280.00	12.38	17.8	55.2	432.56	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1565.00					
	Итого за день пищевые вещества		42.76	49.78	190.64	1374.295	
	% удовлетворения суточной потребности		79.1925926	82.96666667	73.04214559	1374.295	
	средняя сбалансированность		0.79192593	0.829666667	2.921685824		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 4							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	200	6.4	8.2	25.6	201.8	232
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Итого за завтрак	450	16.228	15.69	51.652	406.1	
2-завтрак	Соки фруктовые	120	0.6	0.12	12.12	51.6	501
	Итого 2 завтрак	120	0.6	0.12	12.12	51.6	
Обед	Овощи консервированные отварные	60	1.86	0.12	3.9	24	157
	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.42	6.52	11.86	135.8	124
	Голубцы ленивые	200	20	24	8.4	328	333
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	486
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	720	32.32	31.86	60.907	653.09	
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Каша рассыпчатая с овощами	150	0.72	0.65	7.065	36.9	211
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	380	7.04	6.77	37.755	237.5	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1670					
	Итого за день пищевые вещества		56.188	54.44	162.434	1348.29	
	% удовлетворения суточной потребности		104.051852	7.889855072	62.23524904	1348.29	
	средняя сбалансированность		1.04051852	0.907333333	2.489409962		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 5	Завтрак						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	6.6	31.2	209	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	415	10.518	12.76	56.837	377.945	
2-завтрак	Фрукты свежие	120	2.16	0.48	19.44	90.48	82
	Итого 2 завтрак	120					
Обед	Овощи отварные (свекла отварная порционно)	60	0.66	3.72	2.22	45	146
	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	8.24	76.6	119
	Жаркое по домашнему	200	17.391	13.9	20.87	378.26	328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	690	22.841	22.06	74.32	682.46	
Полдник	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с овощным фаршем (капустный)	160	9.792	4.8	64.96	342.112	454
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Итого за полдник	370	11.452	6.56	113.01	557.192	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1595					
	Итого за день пищевые вещества		46.97	41.86	263.607	1708.08	
	% удовлетворения суточной потребности		86.98333333	69.76666667	100.9988506	1708.077	
	средняя сбалансированность		0.93942	1.0465	5.27214		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
Неделя: вторая День: 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	2.21	1.8	6.462	90.94	259
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Итого за завтрак	410	5.228	3.16	30.054	204.34	
2-завтрак	Соки фруктовые	120	0.6	0.12	12.12	51.6	501
	Итого 2 завтрак	120	0.6	0.12	12.12	51.6	
Обед	Суп из овощей	200	1.38	3.62	7.16	66.6	117
	Плов	200	13.33	10.5	30.87	471.57	330
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	630	17.33	14.48	78.68	709.97	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Каша ячневая вязкая молочная	150	5.4	4.95	24.6	164.55	220
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	390	8.47	6.92	87.59	443.83	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1550					
	Итого за день пищевые вещества		31.63	24.68	208.44	1409.74	
	% удовлетворения суточной потребности		58.5703704	41.13333333	79.86360153	1409.74	
	средняя сбалансированность		0.60823077	0.9872	3.194544061		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	6.6	31.2	209	227
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Сыр полутвердый (порциями)	18	4.176	5.31	0	64.44	75
	Итого за завтрак	428	15.104	14.8	56.952	414.74	
2-завтрак	Кисломолочный напиток	120	3.36	3.84	4.92	69.6	470
	Итого 2 завтрак	120	3.36	3.84	4.92	69.6	
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	60	0.66	3.72	2.22	45	146
	Свекольник	200	1.64	3.8	8.58	75	98
	Котлеты из говядины	80	10.4	6.4	12	147.2	339
	Пюре гороховое с маслом	150	3.3	0.75	5.955	43.8	389
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	750	19.49	15.89	73.602	510.49	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	2.8	7.4	26.6	277	285
	Соус молочный сладкий	40	1.012	1.93	3.568	35.68	406
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	400	6.82	10.84	56.61	440.88	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1698					
	Итого за день пищевые вещества		44.78	45.37	192.08	1435.71	
	% удовлетворения суточной потребности		82.9185185	75.61666667	73.59463602	1435.71	
	средняя сбалансированность		0.82918519	0.756166667	2.943785441		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Итого за завтрак	450	15.098	12.19	44.712	342.7	
2-завтрак	Фрукты свежие	120	2.16	0.48	19.44	90.48	82
	Итого 2 завтрак	120	2.16	0.48	19.44	90.48	
Обед	Овощи консервированные отварные	60	1.86	0.12	3.9	24	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.44	3.54	5.72	160.5	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.29	2.14	5	96.42	299
	Картофельное пюре	150	3.15	6	9.15	102	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	484
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	740	18.09	12.15	62.17	543.92	
Полдник	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	100	5.66	2.33	31	168.3	531
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	280	10.88	6.83	38.2	259.2	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1590					
	Итого за день пищевые вещества		46.23	31.65	164.52	1236.30	
	% удовлетворения суточной потребности		85.6074074	52.75	63.03524904	1236.3	
	средняя сбалансированность		0.85607407	0.79125	2.521409962		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 4							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	200	6.4	8.2	25.6	301.8	232
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Кондитерские изделия в ассортименте (джем)	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Итого за завтрак	440	12.588	12.75	90.102	620.18	
2-завтрак	Соки фруктовые	120	0.6	0.12	12.12	51.6	501
	Итого 2 завтрак	120	0.6	0.12	12.12	51.6	
Обед	Овощи отварные (свекла отварная порционно)	60	0.36	0	1.74	8.4	146
	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	8.24	76.6	119
	Бигус	200	21	19	4	271	329
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	486
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	690	25.7	23.44	48.87	504.4	
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.5	5.1	21.45	149.7	233
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	380	10.82	11.22	52.14	350.30	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1630					
	Итого за день пищевые вещества		49.71	47.53	203.23	1526.48	
	% удовлетворения суточной потребности		92.0518519	79.21666667	77.86666667	1526.48	
	средняя сбалансированность		0.92051852	0.792166667	3.114666667		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.6	6.8	32.6	214	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	415	9.918	12.96	58.237	382.945	
2-завтрак	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.4	82
	Итого 2 завтрак	120	0.48	0.48	11.76	56.4	
Обед	Маринад овощной с томатом	60	1.146	5.94	6.786	85.14	429
	Рассольник	200	1.2	4.04	9.54	149.4	99
	Котлеты, биточки или шницели из птицы (биточки)	80	12.3	7.66	7.0857	146.286	368
	Макаронные изделия отварные	150	5.55	0.45	29.565	190.35	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	720	23.086	18.53	95.9667	753.776	
Полдник	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с овощным фаршем (картофельный с луком)	160	10.08	5.82	65.472	355.2	454
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
	Итого за полдник	340	11.68	7.12	76.972	419.2	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1595					
	Итого за день пищевые вещества		45.16	39.09	242.94	1612.32	
	% удовлетворения суточной потребности		83.637037	65.15	93.07881226	1612.321	
	средняя сбалансированность		0.84	0.65	3.72		

Итого за 10 дней		480.12	609.00	2668.6	14946.30	
		1200.3025	1015	1022.452107	1698.442955	
средняя сбалансированность		1.2003025	1.015	4.089808429		

ОСНОВАНИЕ (использованные нормативные материалы):

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Первалова, издание 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г.-405 с.

"Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ под ред. М.П. Могильного.-МДеЛи принт.2005г.

Приложение 1 к приказу
"Об утверждении двухнедельного меню"
МБОУ " Средняя общеобразовательная школа № 25" корпус 2,3"
№ 51/О - ДШ от 09.01.2024г.

Двух недельное меню
I, II неделя

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
Неделя: первая День: 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.78	6.6	38.85	249.9	202
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	365	11.838	11.59	62.507	396.345	
2-завтрак	Соки фруктовые	100	0.5	0.1	10.1	43	501
	Итого 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед	Суп гороховый	180	5.38	2.65	11.664	91.98	128
	Гуляш из говядины	80	12	11.3	2	158	327
	Макаронные изделия отварные	120	4.44	0.36	23.652	152.28	256
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	610	24.44	14.67	77.966	574.06	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.1	24.45	160.5	234
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	390	7.27	7.07	87.44	439.78	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1465					
	Итого за день пищевые вещества		44.05	33.43	238.013	1453.185	
	% удовлетворения суточной потребности		60.33972603	71.12766	117.2477833	1453.185	
	средняя сбалансированность		1.048761905	0.7112766	4.68991133		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.5	5.1	21.45	149.7	233
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.48	4.43	0	53.7	75
	Итого за завтрак	375	12.708	12.42	47.202	344.7	
2-завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.8	3.2	4.1	58	470
	Итого 2 завтрак	100	2.8	3.2	4.1	58	
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	40	0.44	2.48	1.48	30	146
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.93	1.85	12.06	72.54	116
	Запеканка из печени с рисом	80	13.24	4.97	11.58	144	355
	Каша ячневая рассыпчатая	120	3.84	3.96	24.96	150.84	208
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	650	22.34	13.7	93.07	579.98	
Полдник	Ватрушка «Лакомка»	80	13.44	18.6	23.04	312.53	546
	Соус молочный сладкий	30	0.759	1.45	2.676	26.76	406
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
	Итого за полдник	290	15.799	21.35	37.216	403.29	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1415					
	Итого за день пищевые вещества		53.65	50.67	181.588	1385.97	
	% удовлетворения суточной потребности		127.7309524	107.80851	89.45221675	1385.97	
	средняя сбалансированность		1.277309524	1.0780851	3.57808867		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3.9	4.95	20.7	142.95	226
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	365	8.218	11.11	46.337	311.895	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	82
	Итого 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0.955	4.95	5.655	70.95	429
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.19	5.148	54.45	95
	Шницель рыбный натуральный	60	8.8	1.6	6.4	75.2	310
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Картофельное пюре	120	2.52	4.8	7.32	81.6	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	484
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	670	16.525	15.67	64.78	460.09	
Полдник	Булочка дорожная	80	5.73	10.7	38.4	273.33	543
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	260	10.95	15.2	45.6	364.23	
	Итого за день суммарный объем блюд :	1395					
Среднее значение за период	Итого за день пищевые вещества		36.09	42.38	166.517	1183.215	
	% удовлетворения суточной потребности		85.93571429	90.170213	82.02807882	1183.215	
	средняя сбалансированность		0.859357143	0.9017021	3.281123153		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 4							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	4.8	6.15	19.2	151.35	232
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Итого за завтрак	400	14.628	13.64	45.252	355.65	
2-завтрак	Соки фруктовые	100	0.5	0.1	10.1	43	501
	Итого 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед	Овощи консервированные отварные	40	1.24	0.08	2.6	16	157
	Суп картофельный с фрикадельками	180	6.68	5.87	10.674	122.22	124
	Голубцы ленивые	180	18	21.6	7.56	295.2	333
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	486
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	660	28.96	28.77	57.581	598.71	
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.48	4.43	0	53.7	75
	Каша рассыпчатая с овощами	120	0.58	0.52	5.652	29.52	211
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	345	5.74	5.17	36.342	212.22	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1505					
	Итого за день пищевые вещества		49.828	47.68	149.275	1209.58	
	% удовлетворения суточной потребности		118.6380952	101.44681	73.53448276	1209.58	
	средняя сбалансированность		1.186380952	1.0144681	2.94137931		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	4.95	23.4	156.75	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	365	8.968	11.11	49.037	325.695	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1.8	0.4	16.2	75.4	82
	Итого 2 завтрак	100	1.8	0.4	16.2	75.4	
Обед	Овощи отварные (свекла отварная порционно)	40	0.44	2.48	1.48	30	146
	Суп крестьянский с крупой	180	1.71	3.6	7.416	68.94	119
	Жаркое по домашнему	180	15.65	12.5	18.78	250.43	328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	630	20.69	19.02	70.666	531.97	
Полдник	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с овощным фаршем (капустный)	140	8.568	4.2	56.84	299.348	454
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Итого за полдник	350	10.228	5.96	104.89	514.428	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1445					
	Итого за день пищевые вещества		41.69	36.49	240.793	1447.493	
	% удовлетворения суточной потребности		99.25238095	77.638298	118.6172414	1447.493	
	средняя сбалансированность		0.99252381	0.776383	4.744689655		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
Неделя: вторая День: 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	1.85	1.5	5.385	42.45	259
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
			4.868	2.86	28.977	155.85	
	Итого за завтрак	360					
2-завтрак	Соки фруктовые	100	0.5	0.1	10.1	43	501
	Итого 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед	Суп из овощей	180	1.242	3.258	6.444	59.94	117
	Плов	180	12	9.47	27.78	244.42	330
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
			15.862	13.088	74.874	476.16	
	Итого за обед	590					
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Каша ячневая вязкая молочная	150	5.4	4.95	24.6	164.55	220
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
			8.47	6.92	87.59	443.83	
	Итого за полдник	390					
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1440					
	Итого за день пищевые вещества		29.70	22.97	201.54	1118.84	
	% удовлетворения суточной потребности		70.71428571	48.868085	99.28128079	1118.84	
	средняя сбалансированность		0.707142857	0.4886809	3.971251232		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	4.95	23.4	156.75	227
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.48	4.43	0	53.7	75
	Итого за завтрак	375	12.858	12.27	49.152	351.75	
2-завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.8	3.2	4.1	58	470
	Итого 2 завтрак	100	2.8	3.2	4.1	58	
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	40	0.44	2.48	1.48	30	146
	Свекольник	180	4.92	11.4	25.74	225	98
	Котлеты из говядины	60	7.8	4.8	9	110.4	339
	Пюре гороховое с маслом	120	2.64	0.6	4.764	35.04	389
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	660	19.29	20.5	85.831	599.93	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	120	2.24	5.92	21.28	221.6	285
	Соус молочный сладкий	30	0.759	1.45	2.676	26.76	406
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	360	6.01	8.88	50.40	376.56	1152
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1495					
	Итого за день пищевые вещества		40.96	44.85	189.48	1386.24	
	% удовлетворения суточной потребности		97.51666667	95.425532	93.33940887	1386.24	
	средняя сбалансированность		0.975166667	0.9542553	3.733576355		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.29	3.8	14.13	107.85	140
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Итого за завтрак	400	13.668	10.93	40.002	306.75	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1.8	0.4	16.2	75.4	82
	Итого 2 завтрак	100	1.8	0.4	16.2	75.4	
Обед	Овощи консервированные отварные	40	1.24	0.08	2.6	16	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.13	3.24	4.158	50.4	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7.43	1.71	4	61.136	299
	Картофельное пюре	150	3.15	6	9.15	102	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	484
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	680	15.3	11.38	58.308	390.536	
Полдник	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	80	4.53	1.87	24.8	134.66	531
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	260	9.75	6.37	32.00	225.56	
	Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1440				
	Итого за день пищевые вещества		40.52	29.08	146.51	998.25	
	% удовлетворения суточной потребности		96.47142857	61.87234	72.17241379	998.246	
	средняя сбалансированность		0.964714286	0.6187234	2.886896552		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		

День: 4							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	4.8	6.15	19.2	151.35	232
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Кондитерские изделия в ассортименте (джем)	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Итого за завтрак	390		10.988	10.7	83.702	469.73
2-завтрак	Соки фруктовые	100	0.5	0.1	10.1	43	501
	Итого 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед	Овощи отварные (свекла отварная порционно)	40	0.44	2.48	1.48	30	146
	Суп крестьянский с крупой	180	1.71	3.6	7.416	68.94	119
	Бигус	180	18.9	17.1	3.6	243.9	329
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	486
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	630		23.49	23.62	47.386	491.24
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.48	4.43	0	53.7	75
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.5	5.1	21.45	149.7	233
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.27	0.01	15.75	64.8	494
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	30	1.41	0.21	14.94	64.2	1
	Итого за полдник	375		9.66	9.75	52.14	332.40
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1495					
	Итого за день пищевые вещества		44.64	44.17	193.33	1336.37	
	% удовлетворения суточной потребности		106.2809524	93.978723	95.23546798	1336.37	
	средняя сбалансированность		1.062809524	0.9397872	3.809418719		

Возрастная категория : 1,5-3 лет

Пищевые вещества

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
День: 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.1	24.45	160.5	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Хлеб ржаной	30	1.758	0.28	13.332	56.7	2
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	365	8.518	11.26	50.087	329.445	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	82
	Итого 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0.955	4.95	5.655	70.95	429
	Рассольник	180	1.08	3.64	8.586	71.46	99
	Котлеты, биточки или шницели из птицы (биточки)	70	10.8	6.7	6.2	128	368
	Макаронные изделия отварные	120	4.44	0.36	23.652	152.28	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	2.35	0.35	24.9	107	1
	Итого за обед	650	20.165	16.09	87.083	605.29	
Полдник	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с овощным фаршем (картофельный с луком)	140	8.82	5.1	57.288	310.8	454
	Чай с молоком	180	1.6	1.3	11.5	64	460
			10.42	6.4	68.788	374.8	
	Итого за полдник	320					
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1435					
	Итого за день пищевые вещества		39.50	34.15	215.76	1356.54	
			94.0547619	72.659574	106.2847291	1356.535	
	средняя сбалансированность		0.94	0.73	4.25		

Итого за 10 дней		420.62	609.00	2668.6	12875.674
% удовлетворения суточной потребности		1001.471429	1295.7447	1314.581281	1393.471212
средняя сбалансированность		1.251839286	1.2957447	4.089808429	

ОСНОВАНИЕ (использованные нормативные материалы):

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Первалова, издание 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г.-405 с.

"Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ под ред. М.П. Могильного.-МДеЛи принт.2005г.