

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
III, IV 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: третья							
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
	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12.75	22.45	1.4	258.34	290
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.95	31.8	189.75	207
	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	25.85	30.7	86.81	722.09		
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.29	3.8	14.13	107.85	140
	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	7.36	5.77	77.12	387.13	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1605					
	Итого за день пищевые вещества		47.37	49.5	246.327	1607.145	
	% удовлетворения суточной потребности		87.7185185	82.5	94.37816092	1607.145	
	средняя сбалансированность		0.87718519	0.825	3.775126437		

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					
Обед	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	60	0.66	3.72	2.22	45	146
	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.42	6.52	11.86	135.8	124
	Печень говяжья по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	356
	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	740	30.92	16.91	90.185	675.26	
Полдник	Сырники из творога	80	15	10.1	9.12	187.2	286
	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	330	19.02	13.54	39.13	351.08	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1618					
	Итого за день пищевые вещества		68.41	49.09	191.185	1510.68	
	% удовлетворения суточной потребности		126.677778	81.81666667	73.25095785	1510.68	
	средняя сбалансированность		1.26677778	0.818166667	2.930038314		

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					
2-завтрак	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.4	82
	Итого 2 завтрак	120					
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
	Котлеты или биточки рыбные (биточки)	80	10.7	2.13	12.8	214.13	307
	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					
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	8	2.8	47.8	248	545
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	280.00					
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1565.00					
	Итого за день пищевые вещества		42.00	38.5	192.853	1377.615	
	% удовлетворения суточной потребности		77.7851852	64.16666667	73.89003831	1377.615	
	средняя сбалансированность		0.77785185	0.641666667	2.955601533		

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 макаронными изделиями	200	2.14	2.06	13.4	80.6	116
	Котлеты из говядины	80	10.4	6.4	12	147.2	339
	Рагу из овощей (1 вариант)	150	3.45	7.43	15	142.5	176
	Соус красный основной	30	0.6	0.78	1.857	16.89	422
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)+ Витамин С	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	750	20.89	17.23	81.047	559.59	
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.1	24.45	160.5	234
	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	10.52	11.22	55.14	361.1	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1700					
	Итого за день пищевые вещества		48.238	44.26	199.959	1378.39	
	% удовлетворения суточной потребности		89.3296296	6.414492754	76.61264368	1378.39	
	средняя сбалансированность		0.8932963	0.737666667	3.064505747		

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 ячневая вязкая молочная	200	7.2	6.6	32.8	219.4	220
	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	11.518	12.76	58.437	388.345	
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 отварные (свекла отварная порционно)	60	0.66	3.72	2.22	45	146
	Суп картофельный с рыбой	200	8.86	3.14	12.86	115	120
	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	27.451	20.85	54.04	613.86	
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		52.58	40.65	244.927	1649.88	
	% удовлетворения суточной потребности		97.3722222	67.75	93.84176245	1649.877	
	средняя сбалансированность		1.05162	1.01625	4.89854		

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
Неделя: четвертая 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 пшеничная молочная жидкая	150	4.5	5.1	21.45	149.7	233
	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	7.57	7.07	84.44	428.98	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1550					
	Итого за день пищевые вещества		30.73	24.83	205.29	1394.89	
	% удовлетворения суточной потребности		56.9037037	41.38333333	78.65670498	1394.89	
	средняя сбалансированность		0.59092308	0.9932	3.146268199		

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 рисовая молочная жидкая	200	7.2	6.6	32.8	219.4	220
	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	16.104	14.8	58.552	425.14	
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
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.95	31.8	189.75	207
	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	20.69	20.09	99.447	656.44	
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		46.98	49.57	219.53	1592.06	
	% удовлетворения суточной потребности		86.9925926	82.61666667	84.10996169	1592.06	
	средняя сбалансированность		0.86992593	0.826166667	3.364398467		

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 овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	200	6.4	8.2	25.6	301.8	232
	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	15.778	15.33	51.472	500.7	
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		46.91	34.79	171.28	1394.30	
	% удовлетворения суточной потребности		86.8666667	57.98333333	65.62528736	1394.3	
	средняя сбалансированность		0.86866667	0.86975	2.625011494		

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	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
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	415	10.488	11.58	44.657	318.145	
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 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	37.76	237.50	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1605					
	Итого за день пищевые вещества		43.83	41.91	143.40	1111.65	
	% удовлетворения суточной потребности		81.162963	69.85	54.94329502	1111.645	
	средняя сбалансированность		0.81162963	0.6985	2.197731801		

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 ячневая вязкая молочная	200	7.2	6.6	32.8	219.4	220
	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	11.518	12.76	58.437	388.345	
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
	Пюре гороховое с маслом	150	3.3	0.75	5.955	43.8	389
	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	20.836	18.83	72.3567	607.226	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	180	13.4	10.9	4.215	168.75	354
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	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	420	17.87	14.07	69.405	474.03	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1675					
	Итого за день пищевые вещества		50.70	46.14	211.96	1526.00	
	% удовлетворения суточной потребности		93.8962963	76.9	81.21022989	1526.001	
	средняя сбалансированность		0.94	0.77	3.25		

Итого за 10 дней		477.74	609.00	2668.6	14542.60
		1194.3525	1015	1022.452107	1652.568523
средняя сбалансированность		1.1943525	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
III, IV 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: третья 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
	Куры тушеные в сметанном соусе	80	10.2	18	1.12	206.67	290
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.6	3.96	25.44	151.8	207
	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	21.8	24.97	78.874	622.25	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.29	3.8	14.13	107.85	140
	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	7.36	5.77	77.12	387.13	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1465					
	Итого за день пищевые вещества		41.50	42.43	228.601	1448.725	
	% удовлетворения суточной потребности		56.84657534	90.276596	112.61133	1448.725	
	средняя сбалансированность		0.988047619	0.902766	4.504453202		

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
	Суп картофельный с фрикадельками	180	6.68	5.87	10.674	122.22	124
	Печень говяжья по-строгановски	80	11.5	4.62	2.84	97.208	356
	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	25.95	13.77	81.636	584.308	
Полдник	Сырники из творога	80	15	10.1	9.12	187.2	286
	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.45	2.68	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	320	18.769	13.06	38.236	342.16	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1445					
	Итого за день пищевые вещества		60.38	42.3	173.124	1336.218	
	% удовлетворения суточной потребности		143.7547619	90	85.28275862	1336.218	
	средняя сбалансированность		1.437547619	0.9	3.411310345		

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
	Кондитерские изделия в ассортименте (джем)	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	Итого за завтрак	390	9.638	9.14	85.022	455.93	
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
	Котлеты или биточки рыбные (биточки)	60	8	1.6	9.6	85.6	307
	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	15.725	15.67	67.98	470.49	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6.4	2.24	38.24	198.4	545
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9	470
	Итого за полдник	260	11.62	6.74	45.44	289.3	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1420					
	Итого за день пищевые вещества		37.38	31.95	208.242	1262.72	
	% удовлетворения суточной потребности		89.00714286	67.978723	102.582266	1262.72	
	средняя сбалансированность		0.890071429	0.6797872	4.10329064		

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 макаронными изделиями	180	1.93	1.85	12.06	72.54	116
	Котлеты из говядины	60	7.8	4.8	9	110.4	339
	Рагу из овощей (1 вариант)	120	2.76	5.94	12	114	176
	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	16.77	13.89	72.407	478.23	
Полдник	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.48	4.43	0	53.7	75
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.1	24.45	160.5	234
	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	9.36	9.75	55.14	343.2	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1535					
	Итого за день пищевые вещества		41.258	37.38	182.899	1220.08	
	% удовлетворения суточной потребности		98.23333333	79.531915	90.09802956	1220.08	
	средняя сбалансированность		0.982333333	0.7953191	3.603921182		

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 ячневая вязкая молочная	150	5.4	4.95	24.6	164.55	220
	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	9.718	11.11	50.237	333.495	
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 картофельный с рыбой	180	7.97	2.83	11.57	103.5	120
	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	26.95	18.25	74.82	566.53	
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		48.70	35.72	246.147	1489.853	
	% удовлетворения суточной потребности		115.9428571	76	121.2546798	1489.853	
	средняя сбалансированность		1.159428571	0.76	4.850187192		

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: четвертая 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 пшеничная молочная жидкая	150	4.5	5.1	21.45	149.7	233
	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
			7.57	7.07	84.44	428.98	
	Итого за полдник	390					
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1440					
	Итого за день пищевые вещества		28.80	23.12	198.39	1103.99	
	% удовлетворения суточной потребности		68.57142857	49.187234	97.72955665	1103.99	
	средняя сбалансированность		0.685714286	0.4918723	3.909182266		

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 рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.1	24.45	160.5	234
	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	12.408	12.42	50.202	355.5	
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
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.6	3.96	25.44	151.8	207
	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	20.25	23.86	106.507	716.69	
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	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1495					
	Итого за день пищевые вещества		41.47	48.36	211.21	1506.75	
	% удовлетворения суточной потребности		98.73095238	102.89362	104.0418719	1506.75	
	средняя сбалансированность		0.987309524	1.0289362	4.161674877		

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 овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	4.8	6.15	19.2	151.35	232
	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	14.178	13.28	45.072	350.25	
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		41.03	31.43	151.58	1041.75	
	% удовлетворения суточной потребности		97.68571429	66.87234	74.66995074	1041.746	
	средняя сбалансированность		0.976857143	0.6687234	2.98679803		

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.29	3.8	14.13	107.85	140
	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
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33.045	79
	Итого за завтрак	365	9.058	10.32	39.947	282.195	
2-завтрак	Соки фруктовые	100	0.5	0.1	10.1	43	501
	Итого 2 завтрак	100					
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 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	36.34	212.22	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1440					
	Итого за день пищевые вещества		38.79	39.21	133.78	1028.66	
	% удовлетворения суточной потребности		92.35238095	83.425532	65.89901478	1028.655	
	средняя сбалансированность		0.92352381	0.8342553	2.635960591		

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 ячневая вязкая молочная	150	5.4	4.95	24.6	164.55	220
	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	9.718	11.11	50.237	333.495	
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
	Пюре гороховое с маслом	120	2.64	0.6	4.764	35.04	389
	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	18.365	16.33	68.195	488.05	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	180	13.4	10.9	4.215	168.75	354
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	1.46	1.66	38.75	177.08	
	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	420	17.87	14.07	69.405	474.03	
Среднее значение за период	Итого за день суммарный объем блюд :	1535					
	Итого за день пищевые вещества		46.35	41.91	197.64	1342.58	
	% удовлетворения суточной потребности		110.3642857	89.170213	97.35812808	1342.575	
	средняя сбалансированность		1.10	0.89	3.89		

Итого за 10 дней		425.65	609.00	2668.6	12781.312	
% удовлетворения суточной потребности		1013.447619	1295.7447	1314.581281	1383.258874	
средняя сбалансированность		1.266809524	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.