



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА МЕЙНЫПИЛЬГЫНО»**

689115, Чукотский АО, Анадырский район, с. Мейныпильгыно, ул. Юбилейная д.14 тел 8(427)333-53-66
ИНН: 8702002042 КПП: 870101001 ОКАТО: 77 206 000 003 ОКПО: 58004572
e-mail: schoolmaino@yandex.ru <http://mainoschool.ucoz.ru/>

П Р И К А З

от «27» августа 2015 г.

№ 260 – од

с. Мейныпильгыно

«Об организации горячего питания и питьевого режима МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» на 2015-2016 учебный год»

В соответствии со ст. 37, 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», с Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования с. Мейныпильгыно» (далее по тексту – МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»), Правилами внутреннего распорядка учащихся школы МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно», Правилами внутреннего распорядка воспитанников детского сада МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» с 01 сентября 2015 года питьевой режим и горячее питание.
2. Утвердить график организации горячего питания обучающихся и воспитанников дошкольного отделения школы МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» на 2015 – 2016 учебный год в соответствии с приложением 1 к настоящему приказу.
3. Утвердить примерные десятидневное меню на 2015-2016 учебный год (возрастные категории: 1-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет, 11-16 лет) в соответствии с приложением 2 к настоящему приказу.
4. Назначить ответственными за организацию горячего питания и питьевого режима в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» в 2015-2016 учебном году заведующего хозяйством (Самчук Р.С.) и повара (Гончаренко Д.П.)
5. Повару (Гончаренко Д.П.) организовать питание учащихся школы и воспитанников дошкольного отделения МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» в соответствии с графиками организации горячего питания утвержденными настоящим приказом.
6. Заведующему хозяйством (Самчук Р.С.) обеспечить достаточное количество чистой посуды (стеклянной, фаянсовой – в обеденном зале), а также промаркированных подносов для чистой и использованной посуды.
7. Ответственным за наличие и сохранность суточных проб назначить повара (Гончаренко Д.П.).
8. Заведующему складом (Гончаренко Л.П.) осуществлять ежедневный контроль за наличием бутилированной воды.

9. Ответственность за техническое обслуживание электроплиты, холодильного оборудования, морозильных ларей, электросети возложить на инженера-техника (Коравье Е.А.)
10. Классным руководителям 1-9 классов организовать посещение столовой обучающимися своего класса по графику, сопровождать обучающихся своего класса в столовую и присутствовать при приеме пищи в обязательном порядке.
11. Утвердить состав бракеражной комиссии на 2015-2016 учебный год в соответствии с приложением 3 к настоящему приказу.
12. Утвердить план работы бракеражной комиссии на 2015-2016 учебный год в соответствии с приложением 4 к настоящему приказу.
13. Утвердить Инструкцию для членов бракеражной комиссии по снятию пробы готовых блюд в соответствии с приложением 5 к настоящему приказу.
14. Назначить медицинского работника, закрепленного за МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» (Ивнэто Л.Ю.) ответственным
 - за проведение ежедневного осмотра работников, ответственных за выдачу продуктов питания, их приготовление, раздачу пищи воспитанникам, на ангину, гнойничковые и острые кишечные заболевания с регистрацией в журнале;
 - учет времени работы бактерицидных ламп с регистрацией в журнале;
 - за проведение витаминизации третьих и сладких блюд с регистрацией в журнале;
 - за ведение журнала здоровья работников.
15. Документоведу (Коравье А.Н.) ознакомить всех заинтересованных лиц с графиком организации горячего питания учащихся школы и воспитанников детского сада МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» на 2015 – 2016 учебный год.
16. Контроль исполнения настоящего приказа возложить в школе на заместителя директора по учебно-воспитательной работе (Рывватау В.С.), в дошкольном отделении - на заместителя директора по дошкольному воспитанию (Вуквуье М.К.).

Директор МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»

М.А. Федорова

С приказом ознакомлен (а):

«__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.
 «__» _____ 20__ г.

Д.П. Гончаренко
 Р.С. Самчук
 Е.А. Коравье
 А.Н. Коравье
 В.С. Рывватау
 М.К. Вуквуье
 Л.П. Гончаренко
 М.В. Тевлянаут
 З.Ю. Ковач
 Е.Ю. Етынкеу
 А.В. Гусева
 О.В. Елянто
 Е.М. Вантолина
 Л.К. Айнат
 О.В. Перебеева
 Л.Ю. Ивнэто

**График организации горячего питания
ШКОЛЫ
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»
на 2015 – 2016 учебный год**

	1-4 классы	5-9 классы
<i>Завтрак</i>	9:10 – 9:30	10:10 – 10:30
<i>Обед</i>	12:10 – 12:30	13:40 – 14:00

**График организации горячего питания
дошкольного отделения
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»
на 2015 – 2016 учебный год**

	1 группа	2 группа
Первый завтрак:	8.30	8.30
Второй завтрак:	10.00	10.00
Обед:	11.00	12.00
Полдник:	15.00	15.20
Ужин:	16.00	16.55

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся в возрасте от 1 до 3 лет**

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	0,06	0,06	0,1	105,9	1
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2004	1	Бутерброд с сыром	45	5,2335	11,133	12,042	171,5265	0,1035	0,081	0,2385	184,221	0,7875
				9,8335	17,333	41,722	358,5265	0,1635	0,141	0,6085	290,391	1,8375
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,018	4	6,4	0,88
Обед												
2005	70	Огурец соленый	45	0,3	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
2004	57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	1,476	2,232	9,054	62,28	0,054	0,036	4,14	16,398	0,486
2004	271	Кнели рыбные	60	8,142	2,502	3,21	67,998	0,042	0,06	0,21	28,302	0,33
2008	125	Картофельное пюре с морковью	100	2,04	3,92	12,83	94,4	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,78	0	20,22	80,6	0,015	0,007	0	15,75	0,52

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
				15,108	9,004	60,934	375,658	0,321	0,223	14,14	120,64	3,356
Полдник												
2004	75	Пудинг из моркови и яблок	200	4,9	6,8	30,09	216,24	0,01	0,018	7,79	121,9	0,88
2008	282	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12
				5,01	6,81	48,41	288,24	0,01	0,018	12,59	127,06	1
Ужин												
2004	10	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
2008	156	Тефтели мясо-крупяные	70	8,848	6,643	4,529	118,111	0,035	0,084	0,56	6,321	1,393
2004	119	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,0075	0,0025	0,5525	2,0675	0,0925
2004	55	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,06	4,935	19,965	161,715	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
2008	434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
				19,565	18,408	54,8065	486,4585	0,3175	10,196	17,447	164,23	4,7005
				5	5	5	5	5	5	5	85	85
Итого за день				49,517	51,555	205,872	1508,883	0,812	10,578	44,786	702,32	10,894
				5	5	5	5	5	5	5	95	95
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,0	4						
2 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,65	1,5

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	261	Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
				9,88	12,63	45,8	331,67	94,58	0,45	1,28	125,95	2,78
2-й завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
Обед												
2004	53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	0,02	0,04	3,36	12,34	0,46
2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
2008	290	Печеночные оладьи	100	8	14,4	12,4	342	0,29	0,23	36	15	10
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				18,55	26,44	70,78	778,93	0,61	0,42	47,19	94,5	16,63
Полдник												
2004	294	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	60	3,39	2,13	28,5	152,8	0,07	0,04	0,14	25,05	0,07
2004	241	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
				3,82	2,13	49,92	233,8	0,07	0,04	0,5	69,28	0,079
Ужин												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	102	Запеканка из круп с молоком сгущенным	80/40	5,3	5,02	36,24	155,8	0,06	0,06	0,82	218,71	0,71
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				11,3	9,07	51,79	280,3	0,19	0,315	2,77	410,31	2,3
Итого за день				43,55	50,27	218,29	1624,7	95,45	1,225	51,74	700,04	21,789
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,9	4						
3 день												
1-й завтрак												
2004	84	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,65	6,45	24,3	174	0,075	105	0,15	92,235	0,585
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2010	1	Бутерброд с сыром	45	5,2335	11,133	12,042	171,5265	0,1035	0,081	0,2385	184,221	0,7875
				9,8835	17,583	45,322	375,5265	0,1785	105,081	0,6585	276,726	1,4225
2-й завтрак												
к/к	к/к	Апельсин	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
2004	11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23
2004	56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
2008	319	Кнели из кур запеченные	40	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27
2004	206	Картофельное пюре	150	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				15,34	17,25	72,37	548,94	0,312	0,246	22,31	142,47	5,35
Полдник												
2008	471	Булочка " Веснушка"	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0,05	0	9	0,4
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
				7,95	6,75	34,4	233	0,13	0,275	1,95	189	0,55
Ужин												
2003	145	Биточки рисовые с вареньем	100	3	3,73	27,07	153,33	0,02	0,04	0,36	27,59	0,54
2004	248	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
				5,18	5,61	45,67	253,83	0,05	0,055	1,11	118,34	1,29
Итого за день				38,353	47,193	197,762	1411,2965	0,6705	105,65	26,028	726,53	8,6125
				5				7	5	6		
Среднедневная сбалансированность				0,8	1,0	4						
4 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,075	0,99	110	2
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0,013	0	2,9	0,03
				7,38	13,35	41,9	313,1	0,2	0,118	1,26	124,77	3,52
2-й завтрак												
к/к	к/к	Йогурт	115	3,45	2,625	5,175	82,8	0	0	1,265	207	0
Обед												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	0,11	0,04	3,38	14,89	0,56
2004	36	Суп картофельный с бабовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
89	77	Рагу из овощей	100	2,27	5,8	8,73	85,3	0,58	0,03	11	44	1,1
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				20,49	18,36	56,95	450,65	0,99	0,19	24,21	126,1	6,7
Полдник												
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	50	3,1	8,9	22,9	185	0	0	0	0	0
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
				7,45	12,65	30,1	266	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Ужин												
2008	445	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,15	0,1	1,5	95	2,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
				8,28	6,94	69,52	369,8	0,17	0,11	1,5	116	3,2
Итого за день				43,6	51,3	198,47	1399,55	1,42	0,643	28,92	546,87	13,57
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,0	4						
5 день												
1-й завтрак												
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	0,075	0,99	96,97	3
2004	200,264	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				8,49	7,4	44,35	277,5	0,21	0,105	0,99	113,57	5,44
2-й завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
Обед												
2011	8	Салат из моркови с яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	0,01	0,01	3	10,07	0,48
2004	41	Суп - уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
2008	299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	150	14,09	19,04	26,6	333,9	0,13	0,1	6,67	28	2,25
2004	159	Соус томатный	20	0,2	0,866	1,2	13,334	0,06	0,06	0,4	1,02	0,06
2008	406	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				21,15	28,516	87,37	659,784	0,395	0,31	19,71	91,99	5,39
Полдник												
2004	265	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	240	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
				6,36	8,22	46,23	279	0,09	0,06	5,98	109,08	1,38
Ужин												
2004	200	Капуста тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	0,05	0,05	19	63,98	0,96
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	50	3,1	8,9	22,9	185	0	0	0	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				13,75	16,7	47,59	513,5	0,12	0,08	19,27	75,85	2,45
Итого за день				49,75	60,836	225,54	1729,784	0,815	0,555	45,95	390,49	14,66
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,1	4						
6 день												
1-й завтрак												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	110/5	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
2004	248	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0,013	0	2,9	0,03
2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
				12,49	19,37	37,99	500,3	0,185	0,103	0,75	321,45	5,77
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,01	0,01	4	6,4	0,88
Обед												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	45	0,63	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,31
2005	101	Суп "Харчо" с мясом	200/10	3,93	4,9	16,84	120,88	0,08	0,02	7,12	6,84	0,97

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
		птицы											
2004	174	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,03	0,03	0,56	3,28	0,16	
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	132	4,8576	3,9732	23,2716	148,236	0,0528	0,0264	0	4,2768	0,9768	
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
				18,2276	21,1932	72,7616	550,616	0,2728	0,1264	15,66	44,1768	5,9568	
Полдник													
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
к/к	к/к	Вафли с молочно-жировой начинкой	10	0,292	0,7992	18,6	85,0008	0	0	0	0	0	
				4,642	4,5492	25,8	166,0008	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
Ужин													
2004	110	Курица отварная	70	15,582	9,947	0	162,729	0,084	0,084	0,938	11,83	0,8645	
2004	60	Рис отварной с овощами	150	3,375	5,49	25,455	188,55	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63	
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
			250	20,607	15,737	42,785	424,779	0,184	2,544	3,203	30,15	2,9845	
Итого за день					37,0096	45,4124	144,9016	1641,6958	0,5878	0,4844	18,36	557,2268	13,3168
Среднедневная сбалансированность					1,0	1,3	4						
7 день													
1-й завтрак													
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,011	0,75	141	0,27	

Сбор- ник ре- цептур	№ ре- цептуры	Наименование бю- да	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	261	Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
2010	1	Бутерброд с сыром	45	5,2335	11,133	12,042	171,5265	0,1035	0,081	0,2385	184,22 1	0,7875
				10,293 5	16,323	38,282	334,4465	0,1835	0,152	1,5285	375,51 1	2,1975
2-й завтрак												
к/к	к/к	Апельсин	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
2005	70	Помидор соленый	45	0,3	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
2004	39	Суп картофельный с мясными фрикадель- ками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	0,14	0,08	10,52	24,86	1,6
2004	152	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
2004	228	Соус красный основ- ной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27
2004	211	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	0,1	0,13	0	43,08	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
				17,21	13,96	60,53	533,2	0,39	0,36	15,62	113,73	5,12
Полдник												
2005	100	Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,01	34,7	0,24
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
				2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,01	34,7	0,24
Ужин												
Сб.2008	211	Макароны запечен-	150/5	8,52	10,16	32,52	292,8	0,05	0,03	0	92	0,8

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
		ные с сыром, с маслом сливочным										
2008	282	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				10,28	10,47	59,19	408,3	0,12	0,06	4,8	108,76	2,36
Итого за день				40,0235	41,763	173,272	1356,9465	0,7235	0,592	21,9585	632,701	9,9175
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,0	4						
8 день												
1-й завтрак 1												
2004	99	Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46
2004	250	Какао с молоком сгущенным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,02	0,02	0,29	90,35	3,29
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0,01	0,013	0	2,9	0,03
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				8,26	14,04	43,82	336,4	148,95	0,473	0,38	104,91	6,22
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
Обед												
2004	32	Салат из свеклы с маслом растительным	40	1,68	3,24	4,04	52	0,03	0,013	3,15	21,6	0,86
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2,6	1,4	21,81	124	0,096	0,06	3,6	30	1,14
2008	290	Печеночные оладьи	100	18	20,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2008	338	Овощи тушеные	100	2,27	3,8	9,33	82,7	0,09	0,06	19	64	1,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				27,08	29,14	78,85	735,5	0,586	0,373	59,75	160,2	13,24
Полдник												
2008	451	Пирожок с повидлом	100	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
				2,3	0,9	34,88	160	0,1	0,05	16,94	21,94	0,05
Ужин												
2004	4/8	Плов из мяса кур	200	14,8	16,6	36,8	348	0	0,2	1	21,4	2,2
2008	406	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,98	16,98	72,9	504,75	0,085	0,28	1	53	3,84
Итого за день				54,62	61,06	230,45	1736,65	149,72	1,176	78,07	340,05	23,35
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,1	4						
9 день												
1-й завтрак												
2004	88	Каша вязкая молочная манная	150/3	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
2004	200,264	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35	0	0	0	5	1
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
				8,31	11	37,67	285	94,54	0,38	1,48	141,98	1,37
2-й завтрак												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Апельсин	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
2004	9	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	0,02	0,02	1,59	19,4	0,23
2004	33	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
2007	151	Голубцы ленивые	150	12,15	13,65	8,9	241,04	0,06	0,045	22,5	57	3
2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0	0	23,6	105,4	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				17,6	22,54	59,98	548,05	0,2475	0,161	32,16	115,52	5,83
Полдник												
2011	455,588	Растегаи с рыбой	24	4,5	5,1	21,7	127,9	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
				4,5	5,1	30,68	157,9	0,06	0,05	1,46	19,09	0,49
Ужин												
2004	153	Жаркое домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	0,01	0,02	6,13	44,38	0,73
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	50	3,1	8,9	22,9	185	0	0	0	0	0
				14,73	16,93	49,45	479,95	0,14	0,275	8,08	235,98	2,32
Итого за день				45,14	55,57	177,78	1470,9	94,9875	0,866	43,18	512,57	10,01
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,3	4						
10 день												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1-й завтрак												
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,37	12,15	36,23	292	0,16	0,11	1,07	248,87	2,64
2-й завтрак												
к/к	к/к	Йогурт	115	3,45	2,625	5,175	82,8	0	0	1,265	207	0
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	45	0,56	3,41	2,8	45,75	0,01	0,04	3	13,57	0,05
2008	95	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,35	2,64	7,41	59,4	0,08	0,05	11	60	0,8
2004	137	Рыба припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	98	36,26	0,46	0,06	0,05	0,5
2004	163	Соус белый основной	20	3,734	3,466	0,734	49,334	0	0	0,026	0,426	0,014
2004		Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				20,324	22,026	108,454	556,484	36,53	0,64	17,416	137,94	4,234
										6		
Полдник												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	274	Булочка домашняя	50	3,61	6,85	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				4,36	7	38,79	194,08	0,09	0,04	3,19	32,47	2,42
Ужин												
2004	279	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	0,1	0,8	0,09	31,96	1,4
2005	136	Морковь припущенная	130/4	1,81	6,98	9,67	106,34	68,21	0,95	0,07	0,08	4,25
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
				10,96	18,48	30,42	430,14	68,38	1,78	0,43	43,91	7,14
Итого за день				52,014	59,656	213,894	1472,704	105,16	2,57	22,106	463,196	16,434
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,1	4						

ИТОГО:

Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4								
Итого за 10 дней		419,169	482,064	1841,2936	14219,885							
В среднем за 1 день		41,9169	48,2064	184,12936	1421,9885							

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет**

Сбор- ник ре- цептур	№ ре- цептуры	Наименование блю- да	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша манная молоч- ная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948
				12,436	9,174	58,996	437,664	0,146	0,146	1,696	269,786	2,338
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	85	0,36	0,36	8,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед												
2005	70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
2004	57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36
2004	271	Кнели рыбные	80	19,584	1,2	2,2	82,56	0,016	0,112	0,096	47,92	0,136
2008	125	Картофельное пюре с морковью	150	4,515	8,67	28,32	208,86	0,195	0	7,965	64,605	1,77
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				34,334	17,43	99,665	700,21	0,491	0,342	19,371	187,155	5,181
Полдник												
2004	75	Пудинг из моркови и яблок	250/4	6,61	9,2	37,61	270,3	0,13	0,23	9,74	156,2	2

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2008	282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
				6,76	9,213	62,04	366,3	0,13	0,23	16,14	163,08	2,16
Ужин												
2004	10	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,015	0,03	1,035	12,42	0,33
2008	156	Тефтели мясо-крупяные	80	10,112	7,592	5,176	134,984	0,04	0,096	0,64	7,224	1,592
2004	119	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,0075	0,0025	0,5525	2,0675	0,0925
2004	55	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,672	5,922	23,958	194,058	0,198	12,078	16,974	17,604	1,71
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				24,0465	22,414	71,6115	610,9645	0,4305	12,5065	21,8015	289,6655	4,7795
Итого за день				77,5765	58,231	292,3125	2115,1385	1,1975	13,2245	59,0085	909,6865	14,4585
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4						
2 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
2004	261	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				5,86	16,4	28,12	413	0,1	0,13	2,17	329,62	1,89
2-й завтрак												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед												
2004	53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	0,08	6,05	35,62	1,29
2008	290	Печеночные оладьи	100	8	14,4	12,4	342	0,29	0,23	36	15	10
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				24,385	31,12	96,895	978,49	0,7	0,44	49,53	112,85	17,255
Полдник												
2004	294	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,08	0,08	0,16	29,23	0,67
2004	241	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
				4,44	2,48	57,1	268,3	0,08	0,08	0,56	78,37	0,68
Ужин												
2004	102	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/50	6,63	6,27	45,3	220,3	0,07	0,07	1,03	273,39	0,89
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				15,985	11,72	76,635	424,42	0,24	0,37	3,63	523,74	1,945
Итого за день				50,67	61,72	258,75	2084,21	1,12	1,02	55,89	1044,58	21,77

Сбор- ник ре- цептур	№ ре- цептуры	Наименование бдю- да	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Среднедневная сбалансированность				0,8	1,0	4						
3 день												
1-й завтрак												
2004	84	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948
				12,516	16,904	59,106	429,334	0,166	0,166	2,316	310,786	1,508
2-й завтрак												
к/к	к/к	Апельсин	85	0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
2004	11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1	5,07	3,03	57	0,03	0,04	2,85	20,13	0,31
2004	56	Щи из свежей ка- пусты с мясом и со сметаной	250/5	3,2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
2008	319	Кнели из кур запе- ченные	40	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3
2004	228	Соус красный основ- ной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
2004	206	Картофельное пюре	150	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
				18,115	20,05	104,215	632,79	0,322	0,146	27,87	159,79	4,695
Полдник												
2008	471	Булочка "Веснушка"	60	5,04	4,2	38,08	212,8	0,07	0,04	0	9	0,4
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
				10,84	5	47,68	320,8	0,15	0,34	2,6	249	0,6
Ужин												
2003	145	Биточки рисовые с вареньем	150/15	4,5	5,595	40,605	229,995	0,03	0,06	0,54	41,385	0,81
2004	248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
				5,7	6,895	53,605	319,995	0,06	0,09	1,71	151,165	0,83
Итого за день				47,171	48,849	264,606	1702,919	0,698	0,742	34,496	870,741	7,633
Среднедневная сбалансированность				0,7	0,7	4						
4 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
к/к	к/к	Масло порционно	5	1,14	0	4,2	28,3	0,005	0,0075	0	1,45	0,0015
				12,165	9,65	70,445	411,42	0,255	0,1075	1,6	158,82	3,5865
2-й завтрак												
к/к	к/к	Йогурт	115	3,45	2,625	5,175	82,8	0	0	1,265	207	0
Обед												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,01	0,05	4,5	19,85	0,75
2004	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/15	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,1	35,89	1,3

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
		птицы										
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
2004	77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				21,965	19,13	110,065	560,62	0,45	0,27	33,97	166,82	6,635
Полдник												
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
				9,6	15,64	37	330	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин												
2008	445	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,4	6,94	46,6	278,5	0,15	0,1	1,5	95	2,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
				8,44	6,94	73,56	385,97	0,17	0,11	1,5	116	3,2
Итого за день				52,17	51,36	291,07	1688,01	0,955	0,7875	39,67	681,64	13,6215
Среднедневная сбалансированность				0,7	0,7	4						
5 день												
1-й завтрак												
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4
2004	200,264	Чай с лимоном	180/12/	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
			5									
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				12,665	9,92	69,735	408,45	0,28	0,1	3,33	142	4,945
2-й завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед												
2011	8	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	0,013	0,013	4	13,42	0,64
2004	41	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
2008	299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	205	20,73	24,78	21,42	391,68	27,69	3,16	0,19	0,16	0,04
2004	159	Соус томатный	30	0,3	1,299	1,8	20,001	0,009	0,009	6	1,53	0,09
2008	406	Кисель из кураги	200	0,71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				31,185	37,179	111,555	866,401	27,962	3,272	22,24	80,08	3,225
Полдник												
2004	265	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
2004	240	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
				6,4	8,26	50,203	294	0,093	0,063	7,63	110,74	1,61
Ужин												
2004	200	Капуста тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,22	1
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				17,355	19,29	71,915	641,12	0,17	0,07	21,27	114,92	1,915
Итого за день				67,605	74,649	303,408	2209,971	28,505	3,505	54,47	447,74	11,695
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,0	4						
6 день												
1-й завтрак												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	120/25	13,18	20,55	11,95	254,8	0,07	0,04	1	108	3
2004	248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
к/к	к/к	Масло порционнo	5	1,14	0	4,2	28,3	0,005	0,0075	0	1,45	0,0015
2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
				23,095	26,65	50,885	524,72	0,205	0,0875	2,17	361,58	4,0265
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	85	0,36	0,36	8,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	0,03	0,01	6,64	10,24	0,41
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23
2004	174	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0,06	0,03	0	4,86	1,11
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				24,615	27,585	97,28	720,41	0,34	0,11	19,43	61,84	5,935
Полдник												

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
к/к	к/к	Вафли с молочно-жировой начинкой	20	0,584	1,5984	37,2	170,0016	0	0	0	0	0	
				6,384	6,5984	46,8	278,0016	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
Ужин													
2004	110	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988	
2004	60	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,05	0,024	7,14	5,8	1,02	
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855	
				305	25,993	20,218	64,435	579,496	0,236	0,12	8,482	30,02	2,923
Итого за день				57,649	61,283	216,7	2102,6276	0,715	0,4975	24,2	673,77	11,016	
					4							5	
Среднедневная сбалансированность					1,1	1,1	4						
7 день													
1-й завтрак													
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36	
2004	261	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09	
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948	
				12,956	15,984	52,906	396,334	0,166	0,276	1,746	376,486	1,398	
2-й завтрак													
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76	
Обед													
2005	70	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	
2004	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191	0,14	0,08	10,52	31,07	1,6	

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
		ками											
2004	152	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18	
2004	228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1	
2004	211	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	0,15	0,2	0	64,62	1	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7	
				64,565	18,86	89,075	768,79	0,46	0,33	17,71	144,64	4,795	
Полдник													
2005	100	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36	
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
				3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36	
Ужин													
2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	170	8,52	14,16	32,52	292,8	0,07	0,03	0	120,3	1,05	
2008	282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855	
				3,705	14,623	46,165	484,92	0,16	0,03	6,4	137,53	2,065	
Итого за день					84,586	50,977	211,046	1770,044	0,826	0,666	26,006	710,706	8,618
Среднедневная сбалансированность					1,6	1,0	4						
8 день													
1-й завтрак 1													
2004	99	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
		сливочным										
2004	250	Какао с молоком сгущенным	180	1,8	2,3	17	100	0,02	0,02	0,34	109,04	0,34
к/к	к/к	Масло порционно	5	1,14	0	4,2	28,3	0,005	0,0075	0	1,45	0,0015
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				13,135	10,34	71,065	428,42	0,235	0,1075	2,29	319,3	1,7465
2-й завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	85	0,36	0,36	8,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
Обед												
2004	32	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,52	4,86	6,06	78	0,045	0,0195	4,725	32,4	1,29
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
2008	290	Печеночные оладьи	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
2008	338	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	44	124	0,09	0,06	19	64	1,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				34,915	39,91	129,755	888,59	0,685	0,3895	63,725	189,75	13,845
Полдник												
2008	451	Пирожок с повидлом	100	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
				2,3	0,9	37,88	173	0,1	0,05	16,94	22,02	0,06
Ужин												
2004	4/8	Плов из мяса кур	200	14,8	16,6	36,8	348	0	0,2	1	21,4	2,2
2008	406	Кисель из кураги	200	0,71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				19,065	17,16	95,535	595,12	0,11	0,21	1	59,75	3,455
Итого за день				69,415	68,31	334,235	2085,13	1,13	0,757	83,955	590,82	19,1065
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,8	4						
9 день												
1-й завтрак												
2004	88	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2004	200,264	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				11,31	14,47	51,84	384	0,11	0,09	4,14	311,57	0,87
2-й завтрак												
к/к	к/к	Апельсин	85	0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
2004	9	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	0,02	0,03	2,12	25,87	0,31
2004	33	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
2007	151	Голубцы ленивые	200	16,2	18,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4
2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	31,467	140,53	0,01	0,008	2	5	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				24,545	30,86	89,162	759,04	0,31	0,168	42,32	146,91	6,635

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Полдник												
2011	455,588	Растегаи с рыбой	28	5,3	6	25,3	149,3	0,07	0,06	1,39	21,95	0,51
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
				5,3	6	37,28	192,3	0,07	0,06	1,66	22,3	0,57
Ужин												
2004	153	Жаркое подомашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
2008	434	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0
				20,655	21,39	73,395	653,39	0,3	0,33	10,77	309,39	2,025
Итого за день				61,81	72,72	251,677	1988,73	0,79	0,648	58,89	790,17	10,1
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,2	4						
10 день												
1-й завтрак												
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				16,37	4,8	58,915	411,95	0,23	0,09	1,6	298,7	3,735
2-й завтрак												
к/к	к/к	Йогурт	115	3,45	2,625	5,175	82,8	0	0	1,265	207	0
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
		солеными										
2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	0,8
2004	137	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52
2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74,001	0	0	0,039	0,639	0,021
2004	206	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				28,426	27,419	135,956	710,791	0,36	0,21	18,939	152,819	3,686
Полдник												
2004	274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				5,8	9,78	48,37	242,2	0,11	0,05	3,27	41,25	2,54
Ужин												
2004	279	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	0,1	0,8	0,09	31,96	1,4
2005	136	Морковь припущенная	180/5	2,51	9,68	13,42	147,6	0	0	2	2,35	0,09
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
				13,565	21,33	50,555	537,02	0,19	0,8	2,36	45,01	2,405
Итого за день				64,161	63,329	293,796	1901,961	0,89	1,15	26,169	537,779	12,366
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,9	4						
ИТОГО:												
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4						

Сбор- ник ре- цептур	№ ре- цептуры	Наименование бю- да	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Итого за 10 дней				589,57	570,62	2524,95	18233,813					
В среднем за 1 день				58,957	57,062	252,495	1823,3813					
				1	7	3						
				1	7	3						

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет**

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сли- вочным	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сы- ром	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8	0,042	0,048	0,054	91,86	0,624
				10,79	10,85	56,82	373,13	0,122	0,128	1,654	233,51	2,014
Обед												
2005	70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
2004	57	Суп картофе- льный с клецками с мясом птицы	300	6,192	8,46	22,74	236,16	0,18	0,24	6,372	35,376	1,632
2004	271	Кнели рыбные	100	24,48	1,5	2,75	103,2	0,02	0,14	0,12	59,9	0,17
2008	125	Картофельное пюре с морковью	200	6,02	11,56	37,76	278,48	0,26	0	10,62	86,14	2,36
2008	402	Компот из сме- си сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшенич- ный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				42,952	22,18	120,69	861,87	0,62	0,41	23,112	230,01	6,362

6												
Итого за день				53,742	33,03	177,51	1235	0,742	0,538	24,766	463,52	8,376
Среднедневная сбалансированность				1,2	0,7	4					6	
2 день												
Завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сли- вочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
2004	261	Чай с молоком	200/1 5	0,889	1,111	15	62,222	0,022	0,078	0,722	67,056	0,1
2005	3	Бутерброд с мас- лом и сыром	30/5/1 4	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				11,148 9	16,5111	58,42	419,2222	0,1022	0,1378	2,2422	336,32 56	1,9
Обед												
2004	53	Салат из отвар- ной свеклы с зе- ленным горошком	80	1,507	6,08	5,453	85,333	0,04	0,067	5,9733	21,933	0,813
2004	38	Суп картофель- ный с макарон- ными изделиями с мясом птицы	300	7,74	6,192	26,304	178,644	0,252	0,096	7,26	42,744	1,548
2008	290	Печеночные оладьи	100	8	14,4	12,4	342	0,29	0,23	36	15	10
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,533	29,2	350,667	0,08	0,093	0	33,24	3,2
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,027	0,013	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшенич- ный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				28,987	36,0053	122,137	1170,804	0,809	0,49933	53,233	140,71	19,50

					33				33		7	1
Итого за день				40,136	52,516	180,557	1590,026	0,911	0,637	55,476	477,043	21,401
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,2	4						
3 день												
Завтрак												
2004	84	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сыром	30/10	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,136	0,948
				12,616	16,904	62,126	449,334	0,166	0,166	2,316	310,786	1,508
Обед												
2004	11	Салат из отварной моркови	80	1,333	6,76	4,04	76	0,04	0,053	3,8	26,84	0,413
2004	56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	300/10	3,84	6,72	23,52	103,2	0,048	0,024	24	61,2	0,84
2008	319	Кнели из кур запеченные	80	9,8	5	11	172	0,104	0,052	2,6	52	2,6
2004	228	Соус красный основной	60	0,828	2,34	3,708	37,2	0	0	0,468	0,012	0,12
2004	206	Картофельное пюре	200	4,973	5,973	32,4	225,6	0,12	0,067	4,44	41,733	0,973
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				26,555	27,393	130,608	849,63	0,452	0,206	35,308	216,58	6,787

											5	
Итого за день				39,171	44,297	192,734	1298,964	0,618	0,372	37,624	527,37	8,295
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,9	4					1	
4 день												
Завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к	Масло порционное	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
				11,5	9,5	64,28	407,1	0,24	0,145	1,6	161,52	4,173
Обед												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,107	6,053	6,067	86,667	0,013	0,067	6,000	26,467	1,000
2004	36	Суп картофельный с бабовыми, с мясом птицы	300	7,800	6,240	26,508	180,000	0,252	0,096	7,320	43,068	1,560
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,575	4,963	43,313	101,250	0,075	0,100	3,963	37,613	0,775
2004	77	Рагу из овощей	200	2,967	5,356	13,544	115,556	0,067	0,056	19,111	66,822	1,122
2008	442	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,800	86,000	0,027	0,013	4,000	14,000	2,800
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	128,160	0,120	0,000	0,000	13,800	1,140
				27,188	23,411	138,212	697,632	0,554	0,332	40,394	201,76	8,397
Итого за день				38,688	32,911	202,492	1104,732	0,794	0,477	41,994	363,28	12,57

											9	0	
Среднедневная сбалансированность					0,8	0,7	4						
Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
5 день													
Завтрак													
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4	
2004	200,264	Чай с лимоном	200	0,044	0	13,478	52,222	0	0	2,222	2,611	0,1	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
				10,764	9,77	57,698	361,052	0,26	0,13	3,552	143,511	5,54	
Обед													
2011	8	Салат из моркови и яблок	80	0,787	5,387	5,733	76,4	0,017	0,017	5,333	17,893	0,853	
2004	41	Суп - уха	300	6,36	7,8	30,36	180,36	0,168	0,096	14,46	31,944	1,44	
2008	299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	300	31,095	37,17	48,195	587,52	41,535	4,74	0,285	0,24	0,06	
2004	159	Соус томатный	60	0,6	2,598	3,6	40,002	0,018	0,018	12	3,06	0,18	
2008	406	Кисель из кураги	200	0,71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14	
				44,292	53,665	153,868	1163,442	41,878	4,881	32,078	94,937	4,073	
Итого за день					55,056	63,435	211,566	1524,494	42,138	5,011	35,631	238,448	9,613
Среднедневная сбалансированность					1,0	1,2	4						

6 день												
Завтрак												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	120	13,18	20,55	11,95	254,8	0,07	0,04	1	108	3
2004	248	Какао с молоком	200	1,333	1,444	14,444	100	0,033	0,033	1,3	121,978	0,022
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к	Масло порционно	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,013	0,013	0	176	0,2
				23,803	28,094	43,144	528,9	0,197	0,132	2,3	420,478	4,665
Обед												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,12	9,053	7,52	117,333	0,04	0,013	8,853	13,653	0,547
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	300	5,964	7,428	25,56	183,408	0,12	0,024	10,8	25,56	1,476
2004	174	Тефтели из говядины	100	12,829	13,557	10,443	215	0,057	0,057	1,129	6,557	0,329
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,04	0	6,48	1,48
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,0267	0,0133	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				33,01257	36,858	127,5628571	954,501	0,444	0,148	24,782	80,050	7,771
Итого за день				56,816	64,953	170,707	1483,401	0,640	0,279	27,082	500,528	12,436
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,5	4						
7 день												

Завтрак												
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
2004	261	Чай с молоком	200/15	0,889	1,111	15	62,222	0,022	0,078	0,722	67,056	0,1
2004	1	Бутерброд с сыром	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8	0,042	0,048	0,054	91,86	0,624
				11,299	9,501	49,21	318,022	0,144	0,266	1,776	346,916	1,084
Обед												
2005	70	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
2004	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	9,75	7,95	21,78	286,5	0,21	0,18	15,78	46,605	2,4
2004	152	Гуляш	100	7,5	9,5	3,0875	206	0,05	0,025	1	4,7375	0,225
2004	228	Соус красный основной	60	0,828	2,34	3,708	37,2	0	0	0,468	0,012	0,12
2004	211	Горошница	200	61,733	4,667	25,067	226,667	0,2	0,267	0	86,16	1,333
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
				86,071	25,117	111,082	1000,397	0,62	0,502	23,248	186,11	6,278
Итого за день				97,370	34,618	160,292	1318,419	0,76422	0,767	25,0242	533,03	7,362
Среднедневная сбалансированность				2,4	0,9	4						
8 день												
Завтрак 1												
2004	99	Каша вязкая ячневая молочная с	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55

		маслом сливочным										
2004	250	Какао с молоком сгущеным	200	2	2,556	18,889	111,111	0,022	0,022	0,378	121,156	0,378
к/к	к/к	Масло порционно	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				12,57	10,446	63,769	415,211	0,222	0,147	2,328	334,116	2,371
Обед												
2004	32	Салат из свеклы с маслом растительным	80	3,36	6,48	8,08	104	0,06	0,026	6,3	43,2	1,72
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	300/15	7,68	5,4	22,32	169,2	0,192	0,12	7,2	60	2,28
2008	290	Печеночные оладьи	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
2008	338	Овощи тушеные	200	4,533	7,6	58,667	165,333	0,12	0,08	25,333	85,333	1,467
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				39,353	44,48	157,407	1016,163	0,792	0,436	72,833	235,333	15,307
Итого за день				51,923	54,926	221,176	1431,374	1,014	0,583	75,161	569,449	17,677
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,0	4						
9 день												
Завтрак												
2004	88	Каша вязкая мо-	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31

		лочная манная										
2004	200,264	Чай с лимоном	200	0,044	0	13,478	52,222	0	0	2,222	2,611	0,1
2005	3	Бутерброд с мас- лом и сыром	30/5/1 4	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				11,314	14,47	53,188	389,222	0,11	0,09	4,362	311,83 1	0,88
Обед												
2004	9	Салат из отвар- ной моркови с чесноком	80	0,92	6,733	4,213	74,667	0,027	0,04	2,827	34,493	0,413
2004	33	Рассольник ле- нинградский с мясом и смета- ной	300	4,92	8,592	25,116	174	0,132	0,084	9,84	35,628	1,284
2007	151	Голубцы лени- вые	200	16,2	18,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4
2008	411	Кисель плодово- ягодный витами- низированный	200	0	0	31,467	140,53	0,01	0,008	2	5	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшенич- ный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				26,78	34,125	101,646	838,747	0,369	0,192	44,667	164,92 1	7,237
Итого за день				38,094 44	48,595	154,834	1227,969	0,479	0,282	49,029	476,75 2	8,117
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,3	4						
10 день												
Завтрак												
2008	189	Каша геркуле- совая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67

2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,013	0,013	0	176	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,37	6,1	48,55	397,83	0,213	0,123	1,6	343,95	4,37
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	80	0,987	6,053	4,973	81,333	0,013	0,067	5,333	24,12	0,08
2008	95	Суп из овощей со сметаной	300/10	3,6	5,04	12,24	109,2	0,096	0,048	13,2	36	0,96
2004	137	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52
2004	163	Соус белый основной	60	11,202	10,398	2,202	148,002	0	0	0,078	1,278	0,042
2004	206	Картофельное пюре	200	4,973	8,64	32,4	225,6	0,12	0,067	4,44	41,733	0,973
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				37,302	37,281	155,685	911,765	0,439	0,251	23,621	179,371	4,415
Итого за день				53,672	43,381	204,235	1309,595	0,653	0,375	25,221	523,321	8,785
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4						
ИТОГО:												
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4						
Итого за 10 дней				513,87	461,813	1819,283	13150,846					

		9		5						
В среднем за 1 день		51,387	46,1813	181,9283	1315,0846					
		9		5						

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся в возрасте от 11 до 16 лет**

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
2008	189	Каша манная мо- лочная жидкая с маслом сливоч- ным	250	7,6625	10,3375	34,5	261,6625	0,1	0,1	1,6625	176,62 5	1,6625
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сы- ром	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8	0,042	0,048	0,054	91,86	0,624
				12,323	12,918	63,72	425,463	0,142	0,148	1,987	268,83 5	2,347
Обед												
2005	70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
2004	57	Суп картофель- ный с клецками с мясом птицы	350	7,224	9,87	26,53	275,52	0,21	0,28	7,434	41,272	1,904
2004	271	Кнели рыбные	120	29,376	1,8	3,3	123,84	0,024	0,168	0,144	71,88	0,204
2008	125	Картофельное пюре с морковью	250	7,525	14,45	47,2	348,1	0,325	0	13,275	107,67 5	2,95
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				50,385	26,78	134,47	991,49	0,719	0,478	26,853	269,42 7	7,258

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Итого за день				62,708	39,698	198,19	1416,953	0,861	0,626	28,840	538,26	9,605
Среднедневная сбалансированность				1,3	0,8	4						
2 день												
Завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливоч- ным	250	6,5	10,5	36	265	0,062 5	0,037 5	1,6625	178,33 8	1,6625
2004	261	Чай с молоком	200/15	0,889	1,111	15	62,222	0,022	0,078	0,722	67,056	0,1
2005	3	Бутерброд с мас- лом и сыром	30/5/1 4	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				12,449	18,611	65,620	472,222	0,115	0,145	2,575	371,99	2,233
Обед												
2004	53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,883	7,6	6,817	106,667	0,05	0,083	7,467	27,417	1,017
2004	38	Суп картофель- ный с макарон- ными изделиями с мясом птицы	350	9,03	7,224	30,688	1994,858	0,294	0,112	81,07	477,30 8	17,286
2008	290	Печеночные ола- дьи	100	8	14,4	12,4	342	0,29	0,23	36	15	10
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,533	29,2	350,667	0,08	0,093	0	33,24	3,2
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,027	0,013	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
				30,653	38,5573 33	127,885	3008,351	0,861	0,532	128,53 7	580,76 5	35,443
Итого за день				43,102	57,168	193,505	3480,574	0,975	0,677	131,11 1	952,75 8	37,675
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,2	4						
3 день												
Завтрак												
2004	84	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Друж- ба")	250	7,7625	9,6625	34,6375	251,25	0,125	0,125	2,4375	227,87 5	0,625
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2004	1	Бутерброд с сы- ром	30/10	6,306	9,174	19,416	185,334	0,066	0,066	0,096	128,13 6	0,948
				14,168 5	18,8365	69,0535	499,584	0,191	0,191	2,8035	356,36 1	1,633
Обед												
2004	11	Салат из отварной моркови	100	1,667	8,45	5,05	95	0,05	0,067	4,75	33,55	0,517
2004	56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	350	4,48	7,84	27,44	120,4	0,056	0,028	28	71,4	0,98
2008	319	Кнели из кур за- печенные	100	12,25	6,25	13,75	215	0,13	0,065	3,25	65	3,25
2004	228	Соус красный ос- новной	60	0,828	2,34	3,708	37,2	0	0	0,468	0,012	0,12
2004	206	Картофельное пюре	200	4,973	5,973	32,4	225,6	0,12	0,067	4,44	41,733	0,973

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				29,978	31,453	138,288	928,83	0,496	0,236	40,908	246,49	7,680
Итого за день				44,147	50,290	207,3415	1428,414	0,687	0,427	43,711	602,85	9,313
Среднедневная сбалансированность				0,9	1,0	4						
4 день												
Завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливоч- ным	250	9,3375	11,5	40,6625	305	0,2	0,125	1,6625	183,33	3,3375
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к	Масло порционно	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
				13,367	11,8	72,4125	468,1	0,28	0,17	1,9325	198,18	4,8405
				5							75	
Обед												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесно- ком	100	1,383	7,567	7,583	108,333	0,017	0,083	7,500	33,083	1,250
2004	36	Суп картофель- ный с бобовыми, с мясом птицы	350	9,100	7,280	30,926	210	0,294	0,112	8,540	50,246	1,820
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,490	5,955	51,975	121,500	0,090	0,120	4,755	45,135	0,930

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
2004	77	Рагу из овощей	200	2,967	5,356	13,544	115,556	0,067	0,056	19,111	66,822	1,122
2008	442	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,800	86,000	0,027	0,013	4,000	14,000	2,800
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	128,160	0,120	0,000	0,000	13,800	1,140
				30,680	26,957	152,809	769,549	0,614	0,384	43,906	223,08	9,062
Итого за день				44,048	38,757	225,221	1237,649	0,894	0,554	45,839	421,27	13,903
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4						
5 день												
Завтрак												
2008	184	Каша гречневая молочная с мас- лом сливочным	250	11,338	11,838	44,838	331,663	0,238	0,125	1,663	161,62	5
2004	200,264	Чай с лимоном	200	0,044	0	13,478	52,222	0	0	2,222	2,611	0,1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				13,032	12,1375	66,665	427,385	0,307	0,155	3,885	175,83	6,54
Обед												
2011	8	Салат из моркови и яблок	100	0,983	6,733	7,167	95,5	0,022	0,022	6,667	22,367	1,067
2004	41	Суп - уха	300	6,36	7,8	30,36	180,36	0,168	0,096	14,46	31,944	1,44
2008	299	Запеканка карто- фельная с мясом (говядина)	300	31,095	37,17	48,195	587,52	41,53	4,74	0,285	0,24	0,06
2004	159	Соус томатный	60	0,6	2,598	3,6	40,002	0,018	0,018	12	3,06	0,18
2008	406	Кисель из кураги	200	0,71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				44,488	55,011	155,302	1182,542	41,88	4,886	33,412	99,411	4,287

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Итого за день				57,520	67,149	221,967	1609,927	42,190	5,041	37,296	275,247	10,827
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,2	4						
6 день												
Завтрак												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	150	16,475	25,688	14,9375	318,5	0,088	0,05	1,25	135	3,75
2004	248	Какао с молоком	200	1,333	1,444	14,444	100	0,033	0,033	1,3	121,978	0,022
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к	Масло порционн	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,013	0,013	0	176	0,2
				27,098	33,232	46,132	592,6	0,214	0,142	2,55	447,478	5,415
Обед												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,4	11,317	9,4	146,667	0,05	0,017	11,067	17,067	0,683
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	300	5,964	7,428	25,56	183,408	0,12	0,024	10,8	25,56	1,476
2004	174	Тефтели из говядины	120	15,394	16,269	12,531	258	0,069	0,069	1,354	7,869	0,394
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,04	0	6,48	1,48
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,0267	0,0133	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				35,858	41,833	131,53142	1026,835	0,465	0,163	27,221	84,775	7,974

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
				29		86						
Итого за день				62,957	75,065	177,663	1619,435	0,679	0,304	29,771	532,25	13,389
Среднедневная сбалансированность				1,4	1,7	4						
7 день												
Завтрак												
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3125	7,2625	24,9875	193,75	0,1	0,175	1,25	235	0,45
2004	261	Чай с молоком	200/15	0,889	1,111	15	62,222	0,022	0,078	0,722	67,056	0,1
2004	1	Бутерброд с сыром	30/10	4,56	2,58	14,22	100,8	0,042	0,048	0,054	91,86	0,624
				12,761	10,954	54,2075	356,772	0,164	0,301	2,026	393,91	1,174
Обед												
2005	70	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
2004	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	11,375	9,275	25,41	334,25	0,245	0,14	18,41	54,372	2,8
2004	152	Гуляш	120	9	11,4	3,705	247,2	0,06	0,03	1,2	5,685	0,27
2004	228	Соус красный основной	60	0,828	2,34	3,708	37,2	0	0	0,468	0,012	0,12
2004	211	Горошница	250	77,167	5,833	31,333	283,333	0,25	0,333	0	107,7	1,667
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
				104,63	29,508	121,596	1146,013	0,715	0,533	26,078	216,37	7,057

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Итого за день				117,39 1	40,462	175,804	1502,786	0,879	0,834	28,104	610,28 5	8,231
Среднедневная сбалансированность				2,7	0,9	4						
8 день												
Завтрак 1												
2004	99	Каша вязкая яч- невая молочная с маслом сливоч- ным	250	8,3	9,4875	35,1625	255	0,15	0,1	2,4375	248,07 5	0,6875
2004	250	Какао с молоком сгущенным	200	2	2,556	18,889	111,111	0,022	0,022	0,378	121,15 6	0,378
к/к	к/к	Масло порционно	10	2,28	0	8,4	56,6	0,01	0,015	0	2,9	0,003
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				14,23	12,343	70,801	466,211	0,252	0,167	2,815	383,73 1	2,508
Обед												
2004	32	Салат из свеклы с маслом расти- тельным	100	4,2	8,1	10,1	130	0,075	0,032 5	7,875	54	2,15
2008	99	Суп картофель- ный с горохом и гречками	350	8,96	6,3	26,04	197,4	0,224	0,14	8,4	70	2,66
2008	290	Печеночные ола- дьи	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
2008	338	Овощи тушеные	200	4,533	7,6	58,667	165,333	0,12	0,08	25,333	85,333	1,467
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
				41,473	47	163,147	1070,363	0,839	0,462 5	75,608	256,13 3	16,117
Итого за день				55,703	59,343	233,948	1536,574	1,091	0,630	78,424	639,86 4	18,625
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,0	4						
9 день												
Завтрак												
2004	88	Каша вязкая мо- лочная манная	250	7,7625	9,3375	31,3625	240	0,1	0,075	2,4375	228,27 5	0,3875
2004	200,264	Чай с лимоном	200	0,044	0	13,478	52,222	0	0	2,222	2,611	0,1
2005	3	Бутерброд с мас- лом и сыром	30/5/1 4	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
				12,867	16,3375	59,460	437,222	0,13	0,105	4,850	357,48 6	0,9575
Обед												
2004	9	Салат из отварной моркови с чесно- ком	100	1,15	8,417	5,267	93,333	0,033	0,05	3,533	43,117	0,517
2004	33	Рассольник ле- нинградский с мясом и сметаной	350	5,74	10,024	29,302	203	0,154	0,098	11,48	41,566	1,498
2007	151	Голубцы ленивые	250	20,25	22,75	14,8375	401,7375	0,1	0,075	37,5	95	5
2008	411	Кисель плодово- ягодный витами- низированный	200	0	0	31,467	140,53	0,01	0,008	2	5	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				31,88	41,791	109,853	966,761	0,417	0,231	54,513	198,48 3	8,555

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Итого за день				44,746 94	58,128	169,313	1403,983	0,547	0,336	59,363	555,96 9	9,512
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,4	4						
10 день												
Завтрак												
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,5	12,5	31,5	271,663	0,163	0,1	1,663	195	3,338
2004	263,264	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	63	0	0	0,27	0,35	0,06
2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,013	0,013	0	176	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,37	6,1	54,85	452,163	0,246	0,143	1,933	382,95 0	5,038
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	100	1,233	7,567	6,217	101,667	0,017	0,083	6,667	30,15	0,1
2008	95	Суп из овощей со сметаной	350	4,2	5,88	14,28	127,4	0,112	0,056	15,4	42	1,12
2004	137	Рыба припущенная в молоке	100	13,45	8,1875	59,9125	140	0,0875	0,075	0,7125	51,8	0,65
2004	163	Соус белый основной	60	11,202	10,398	2,202	148,002	0	0	0,078	1,278	0,042
2004	206	Картофельное пюре	250	6,217	10,8	40,5	282	0,15	0,083	5,55	52,167	1,217
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7

Сбор- ник рецеп- тур	№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				42,082	43,432	179,051	1034,699	0,506	0,308	28,407	212,19	4,969
Итого за день				58,452	49,532	233,901	1486,861	0,752	0,451	30,340	595,14	10,006
Среднедневная сбалансированность				1,0	0,8	4						

ИТОГО:

Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4								
Итого за 10 дней		578,45	522,675	1973,1343	16297,692							
В среднем за 1 день		57,845	52,2675	197,31343	1629,7692							

**Состав бракеражной комиссии
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Центр образования села Мейныпильгыно»
на 2015-2016 учебный год**

<i>Школа</i>	<i>ФИО</i>
заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Рывватау В.С.
медицинский работник	Ивнэто Л.Ю.
повар	Гончаренко Д.П.
представитель родительского комитета	<i>По решению родительского комитета</i>

<i>Дошкольное отделение</i>	<i>ФИО</i>
заместитель директора по дошкольному воспитанию	Вуквуве М.К.
медицинский работник	Ивнэто Л.Ю.
повар	Гончаренко Д.П.
представитель родительского комитета	<i>По решению родительского комитета</i>

**План работы
бракеражной комиссии
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Центр образования села Мейныпильгыно»
на 2015 – 2016 учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Проведение организационных совещаний	3 раза в год	Председатель комиссии
2.	Отслеживание составления меню в соответствии с нормами и калорийностью блюд	Ежедневно	Члены комиссии
3.	Контроль сроков реализации продуктов	1 раз в месяц	Члены комиссии в присутствии завскладом
4.	Отслеживание технологии приготовления, закладки продуктов, выхода блюд	1 раз в неделю	Члены комиссии
5.	Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Постоянно	Медицинский работник
6.	Работа с родителями (на общих родительских собраниях)	2 раза в год	Председатель комиссии
7.	Отчет о проделанной работе комиссии	Май	Председатель комиссии

Инструкция
для членов бракеражной комиссии по снятию пробы готовых блюд
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Центр образования села Мейныпильгыно»

1. Общие положения.

- 1.1. Бракеражная комиссия осуществляет контроль за доброкачественностью готовой продукции, который проводится органолептическим методом.
- 1.2. Выдача готовой продукции проводится только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд и разрешения их к выдаче. При этом в журнале необходимо отмечать результат пробы каждого блюда, а не рациона в целом, обращая внимание на такие показатели, как внешний вид, цвет, запах, консистенция, жесткость, сочность и др.
- 1.3. Лица, проводящие органолептическую оценку пищи должны быть ознакомлены с методикой проведения данного анализа.

2. Методика органолептической оценки пищи.

- 2.1. Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов пищи. Осмотр лучше проводить при дневном свете. Осмотром определяют внешний вид пищи, ее цвет.
- 2.2. Определяется запах пищи. Запах определяется при затаенном дыхании. Для обозначения запаха пользуются эпитетами: чистый, свежий, ароматный, пряный, молочно-кислый, гнилостный, кормовой, болотный, илистый. Специфический запах обозначается: селедочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и т.д.
- 2.3. Вкус пищи, как и запах, следует устанавливать при характерной для нее температуре.
- 2.4. При снятии пробы необходимо выполнять некоторые правила предосторожности: из сырых продуктов пробуются только те, которые применяются в сыром виде; вкусовая проба не проводится в случае обнаружения признаков разложения в виде неприятного запаха, а также в случае подозрения, что данный продукт был причиной пищевого отравления.

3. Органолептическая оценка первых блюд.

- 3.1. Для органолептического исследования первое блюдо тщательно перемешивается в котле и берется в небольшом количестве на тарелку. Отмечают внешний вид и цвет блюда, по которому можно судить о соблюдении технологии его приготовления. Следует обращать внимание на качество обработки сырья: тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей и загрязненности.
- 3.2. При оценке внешнего вида супов и борщей проверяют форму нарезки овощей и других компонентов, сохранение ее в процессе варки (не должно быть помятых, утративших форму, и сильно разваренных овощей и других продуктов).
- 3.3. При органолептической оценке обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно изготавливаемых из мяса и рыбы. Недоброкачественное мясо и рыба дают мутные бульоны, капли жира имеют мелкодисперсный вид и на поверхности не образуют жирных янтарных пленок.
- 3.4. При проверке пюреобразных супов пробу сливают тонкой струйкой из ложки в тарелку, отмечая густоту, однородность консистенции, наличие непротертых частиц. Суп-пюре должен быть однородным по всей массе, без отслаивания жидкости на его поверхности.

- 3.5. При определении вкуса и запаха отмечают, обладает ли блюдо присущим ему вкусом, нет ли постороннего привкуса и запаха, наличия горечи, несвойственной свежеприготовленному блюду кислотности, недосоленности, пересола. У заправочных и прозрачных супов вначале пробуют жидкую часть, обращая внимание на аромат и вкус. Если первое блюдо заправляется сметаной, то вначале его пробуют без сметаны.
- 3.6. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгорелой муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом и др.

4. Органолептическая оценка вторых блюд.

- 4.1. В блюдах, отпускаемых с гарниром и соусом, все составные части оцениваются отдельно. Оценка соусных блюд (гуляш, рагу) дается общая.
- 4.2. Мясо птицы должно быть мягким, сочным и легко отделяться от костей.
- 4.3. При наличии крупяных, мучных или овощных гарниров проверяют также их консистенцию. В рассыпчатых кашах хорошо набухшие зерна должны отделяться друг от друга. Распределяя кашу тонким слоем на тарелке, проверяют присутствие в ней необрушенных зерен, посторонних примесей, комков. При оценке консистенции каши ее сравнивают с запланированной по меню, что позволяет выявить недовложение.
- 4.4. Макароны изделия, если они сварены правильно, должны быть мягкими и легко отделяться друг от друга, не склеиваясь, свисать с ребра вилки или ложки. Биточки и котлеты из круп должны сохранять форму после жарки.
- 4.5. При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей и картофеля, на консистенцию блюд, их внешний вид, цвет. Так, если картофельное пюре разжижено и имеет синеватый оттенок, следует поинтересоваться качеством исходного картофеля, процентом отхода, закладкой и выходом, обратить внимание на наличие в рецептуре молока и жира. При подозрении на несоответствие рецептуре – блюдо направляется на анализ в лабораторию.
- 4.6. Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку. Если в состав соуса входят пассерованные коренья, лук, их отделяют и проверяют состав, форму нарезки, консистенцию. Обязательно обращают внимание на цвет соуса. Если в него входят томат и жир или сметана, то соус должен быть приятного янтарного цвета. Плохо приготовленный соус имеет горьковато-неприятный вкус. Блюдо, политое таким соусом, не вызывает аппетита, снижает вкусовые достоинства пищи, а следовательно, ее усвоение.
- 4.7. При определении вкуса и запаха блюд обращают внимание на наличие специфических запахов. Особенно это важно для рыбы, которая легко приобретает посторонние запахи из окружающей среды. Вареная рыба должна иметь вкус, характерный для данного ее вида с хорошо выраженным привкусом овощей и пряностей, а жареная – приятный слегка заметный привкус свежего жира, на котором ее жарили. Она должна быть мягкой, сочной, не крошащейся сохраняющей форму нарезки.

5. Критерии оценки качества блюд

- 5.1. «Отлично» - блюдо приготовлено в соответствии с технологией.
- 5.2. «Хорошо» - незначительные изменения в технологии приготовления блюда, которые не привели к изменению вкуса и которые можно исправить.
- 5.3. «Удовлетворительно» - изменения в технологии приготовления привели к изменению вкуса и качества, которые можно исправить.
- 5.4. «Неудовлетворительно» - изменения в технологии приготовления блюда невозможно исправить. К раздаче не допускается, требуется замена блюда.