

асовано
ктор Широкинокая СОШ
Чукин

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н.А. Дреева

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н.А. Дреева

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160
_Обед														
306	Бобовые отварные (кукуруза свежая)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
	Суп-пюре из зеленого горшка	250	11,5	4,800	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,600	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,700	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0,000	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,600	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	800	41,340	41,880	56,980	935,860	0,430	36,450	0,276	4,890	251,870	483,980	110,070	6,760
	Всего за Понедельник-1	1360	62,510	67,850	136,610	1636,060	0,730	51,430	0,362	7,360	610,400	914,130	226,310	9,920
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	Итого за _Завтрак	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	10,050	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720

Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,1 5	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
111	Суп с безглютеновыми макаронными изделиями	250	2,02	7,1	18,3	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Компот из яблок	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	785	32,900	31,850	66,230	714,750	0,330	26,0 50	0,332	0,900	123,110	368,090	96,580	4,210
	Всего за Вторник-1	1315	46,030	49,670	178,930	1399,810	0,630	36,1 00	0,373	2,570	191,960	486,210	171,800	5,930

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
203	Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,2 2	134,56	40,5	1,08
	Сметана (т/о)	10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
377	какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,7 40	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720

Обед

604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	750	27,320	34,680	93,060	837,240	0,330	37,340	0,020	0,400	131,090	431,460	109,880	3,820
	Всего за Среда-1	1240	39,850	64,640	140,470	1387,230	0,480	55,080	0,109	1,450	298,940	637,200	209,420	6,540

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	141,510	263,830	30,520	1,550
Обед														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	80	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	790	29,980	20,900	85,190	735,600	0,170	40,590	0,009	0,470	128,320	378,540	125,660	3,230
	Всего за Четверг-1	1220	47,180	47,480	112,430	1232,000	0,360	49,280	0,309	1,230	269,830	642,370	156,180	4,780
День/неделя: Пятница-1														
_Завтрак														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого за _Завтрак	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610
Обед														
604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42

88	Щи из цветной капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,4 8	0	1,38	122,9 3	47,43	21,2	0,83
ТК №2.21	«Сардельки» мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
	Капуста цветная отварная	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,7 5	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	790	29,340	30,480	82,330	766,680	0,390	56,9 30	0,000	1,730	210,690	348,710	100,380	4,350
	Всего за Пятница-1	1540	53,910	57,950	204,400	1607,680	0,860	78,2 90	0,123	4,690	458,110	862,880	262,010	13,960

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,3 9	138,14	22,12	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого за _Завтрак	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085	4,17 0	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

Обед

	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,1 5	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,0 8	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	750	25,900	27,520	98,190	823,300	0,450	37,0 30	0,064	1,520	172,760	456,460	143,130	4,300
	Всего за Понедельник-2	1185	38,380	45,470	160,990	1313,500	0,535	41,2 00	0,152	1,830	445,680	687,880	184,140	5,950

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,2 2	134,56	40,5	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,0 00	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,7 70	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680

Обед														
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	720	31,840	31,750	94,970	849,760	0,355	29,6 30	0,000	2,650	119,240	567,960	83,890	12,140
	Всего за Вторник-2	1230	64,300	65,220	151,330	1537,170	0,485	44,4 00	0,045	3,470	267,690	732,400	138,730	15,820

День/неделя: Среда-2

_Завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,2 2	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,0 00	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320	15,9 60	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

Обед														
	Икра из моркови	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
111	Суп вермишелевый (безглютеновый)	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
ТК №2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210.11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	785	33,770	38,220	122,170	854,200	0,300	20,700	0,350	0,920	290,770	485,380	92,290	3,850
	Всего за Среда-2	1345	58,810	62,140	156,980	1339,850	0,620	36,660	0,493	1,860	529,240	865,080	176,170	8,140

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

211	Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

Обед

	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,1 5	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
ТК №3.1	Рыба припущенная	80	16,6	5	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210.11	0,03	0	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	780	30,130	22,700	85,270	417,450	0,150	37,3 50	0,029	2,480	92,370	321,160	105,740	2,470
	Всего за Четверг-2	1257	49,490	49,580	118,060	892,850	0,290	54,1 50	0,297	3,110	369,900	653,740	150,180	8,690

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

[illegible]

	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610
<i>Обед</i>														
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	243,7	26	1,1
ТК №2.21	Биточки мясные паровые безглютеновые	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
	Икра из свежих кабачков	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4	0,8
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого за Обед	730	39,700	28,220	77,590	818,400	0,390	30,660	0,071	3,120	218,900	610,740	79,310	3,840
	Всего за Пятница-2	1230	52,480	44,160	132,230	1289,020	0,880	45,050	0,141	4,820	420,520	837,400	140,210	7,450
	Итого		512,940	554,160	1492,430	13635,170	5,870	491,640	2,404	32,390	3862,270	7319,290	1815,150	87,180

	Итого за завтрак	190,72	245,96	630,45	5 881,93	2,58	138,91	1,25	13,31	212,35	286,81	768,22	38,21
	Среднее значение за завтрак	19,07	24,60	63,05	588,19	0,26	13,89	0,13	1,33	21,23	28,668	76,82	3,82
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	38%	43%									
	Выполнение СанПиН 2020	25%	31%	19%	25,03%	23,41%	23,15%	0,02%	13,31%	19,30%	26,06%	30,73%	31,84%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	24%	31,6%	20%	26%	18%	16%	0%	12%	18%	21%	28%	29%
	Итого за обед	322,22	308,20	861,98	7 753,24	3,30	352,73	1,15	19,08	173,92	445,25	1046,93	48,97
	Среднее значение за обед	32,22	30,82	86,20	775,32	0,33	35,27	0,12	1,91	17,391	44,525	104,69	4,90
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	36%	44%									
	Выполнение СанПиН 2020	42%	39%	26%	32,99%	29,95%	58,79%	0,02%	19,08%	15,81%	40,48%	41,88%	40,81%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	41%	40%	27%	34%	24%	41%	0%	17%	15%	32%	38%	37%

	Итого день		512,94	554,16	1 492,43	13 635,17	5,87	491 ,64	2,40	32,39	3 862,2 7	7 319,29	1 815,15	87,18
	Среднее значение за день		51,29	55,42	149,24	1 363,52	0,59	49, 16	0,24	3,24	386,2 3	731,93	181,52	8,72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			15%	37%	44%									
ВыполнениеСанПиН 2020			66,62%	70,15%	44,55%	58,02%	53,3 6%	81, 94 %	0,03%	32,39%	35,11 %	66,54%	72,61%	72,65%
Выполнение МР, % от суточной нормы			65%	71%	47%	60%	42%	57 %	0%	29%	33%	53%	65%	66%
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08			63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020			77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
	МР+потери		78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85, 7	777,8	11,1	1157, 9	1375,0	277,8	13,3
					Норма									
	Распределение ЭЦ		Завтрак	25,03%	20-25%									
		Обед	32,99%	30-35%										