|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Начальник отдела образования,  Буда-Кошелевского райисполкома  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Черняков | | | | | **ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН**  **(6-10 лет) зимне-весенний период**  Распределение калорийности суточного рациона питания по приемам пищи должна быть:  второй завтрак-20%-25%;  обед-30%-35%;  полдник -10%-15%  Энергетическая ценность приемов пищи  второй завтрак 440-550 kkal  Обед 660-770 kkal  полдник 220-330 kkal  Три приема пищи должны обеспечивать 65%-75% суточной калорийности. | | | | | | | | СОГЛАСОВАНО  Управляющий ГУ «Центр по обеспечению  деятельности бюджетных организаций  Буда-Кошелевского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.М.Мазурова | | | | | |
| № рецепт | | Наименование блюда |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | **Выход, г** | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | **Выход, г** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | **Выход, г** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

**I неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ф | | Наггетсы "Школьные" (ф) | 50 | 19.2 | 21.3 | 7.6 | 271.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.7 | | Макароны отварные | 100 | 3.4 | 2.9 | 20.2 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 23.35 | 115.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Чай с сахаром (э) | 150 | 0.15 | 0.05 | 9.75 | 40.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 26.55 | 24.7 | 60.9 | 546.65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Горошек зеленый консервированный порционно | 100 | 3.1 | 0.2 | 6.5 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.25 | | Суп картофельный с бобовыми, мясо отварное (свинина) (50) | 200/10 | 6.8 | 7.26 | 16.27 | 158 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.3 | | Сосиски отварные | 50 | 4.95 | 8.95 | 0.8 | 103.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5 | 3.7 | 24.3 | 151 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,88 | 87,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 25,45 | 23.17 | 111,25 | 758.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.17 | | Сдоба детская (в1) | 50 | 3.63 | 4.8 | 26.2 | 163.43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.11 | | Кефир | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 9.23 | 11.2 | 34.4 | 275.43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 61,23 | 59,07 | 206,55 | 1580.28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э), сметана | 185/10 | 29.72 | 19.39 | 40.82 | 468,21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Кофейный напиток с молоком (э) | 200 | 1.4 | 1 | 15 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 31,12 | 20.39 | 55.82 | 546,21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Кукуруза сахарная консервированная порционно | 110 | 2.42 | 0.44 | 12.32 | 62.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.20 | | Суп любительский, мясо свинина | 200/40 | 14,96 | 3.76 | 20.48 | 176,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Шашлык "Школьный" (э) | 50 | 12 | 3 | 0.75 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель, запеченный дольками (э) | 100 | 2 | 1.2 | 19.4 | 96.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.11 | | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.45 | 0 | 18.9 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 81.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5,1 | | Яйца вареные | 53 | 6,31 | 5,35 | 0,32 | 74,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 280 | 1.12 | 1.12 | 27.44 | 126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 41,86 | 17,52 | 99,61 | 724,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.19 | | Крендель сахарный (в1) | 50 | 3.57 | 7.38 | 27.57 | 192.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1025 | | Молоко | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 9.17 | 12.38 | 36.97 | 308.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 82,14 | 50,29 | 192,39 | 1578,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Горошек зеленый консервированный порционно | 60 | 1,86 | 0.12 | 3,9 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Мясные гнезда (э) (в2) | 70 | 9.41 | 6.81 | 5.95 | 122.73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | | Каша рассыпчатая рисовая | 135 | 3,11 | 3.78 |  | 176,85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок | 150 | 0.6 | 0.08 | 23.55 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 55 | 4.18 | 0.5 | 25.69 | 127.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 19,15 | 11.28 | 91,76 | 546.63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.98-1.99 | | Огурцы соленые, маринованные | 65 | 0.52 | 0.07 | 1.04 | 8.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | | Борщ, сметана | 200/5 | 1.75 | 5.8 | 7.55 | 90.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Наггетсы "Рыбка золотая" (э) | 120 | 31.68 | 21.72 | 22.08 | 402 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель по-деревенски (э) (в1) | 100 | 2 | 7.3 | 16.3 | 142.93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 81.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Напиток яблочный (э) (в2) | 150 | 0.12 | 0.11 | 9.48 | 39.35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 39.04 | 35.53 | 71.84 | 764.48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,3 | | Блинчики с яблоками, сметана | 100/5 | 5.82 | 8.13 | 27.05 | 207.97 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Чай с сахаром (э) | 150 | 0.15 | 0.05 | 9.75 | 40.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Кондитерские изделия | 15 | 1.13 | 1.77 | 11.16 | 65.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 7.1 | 9.95 | 47.96 | 313.42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 65,29 | 56,76 | 211,56 | 1624,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Митболы с сыром (свин) (э) | 50 | 8.33 | 13 | 2.67 | 173.07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.7 | | Макароны отварные | 100 | 3.4 | 2.9 | 20.2 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 70 | 5.32 | 0.63 | 32.69 | 161.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Напиток "Фантастик" (апельсин) (э) | 150 | 0.14 | 0.09 | 12.78 | 52.53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 17.19 | 16.62 | 68.34 | 507.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Салат "Как дома" (ф) со сметаной | 50 | 2.98 | 5.18 | 1.94 | 66.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Рассольник "Школьный" (с рисовой крупой) (э) | 200 | 1.4 | 2.4 | 9.6 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.35 | | Оладьи из печени свиной | 50 | 9.4 | 7.2 | 3.1 | 114.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель запеченный "Антошкина картошка" (э) | 100 | 2.86 | 10.56 | 23.31 | 204.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Кондитерские изделия | 20 | 1.5 | 2.36 | 14.88 | 87.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.6 | | Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0.15 | 0.15 | 16.35 | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 21.73 | 29.13 | 102.46 | 769.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.19 | | Крендель сахарный (в1) | 50 | 3.57 | 7.38 | 27.57 | 192.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.10 | | Молоко кипяченое | 200 | 5.2 | 5.6 | 8.6 | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 8.77 | 12.98 | 36.17 | 296.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 47.69 | 58.73 | 206.97 | 1573.02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Кукуруза сахарная консервированная порционно | 65 | 1.43 | 0.26 | 7.28 | 37.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Мясные гнезда (э) (в2) | 60 | 8.06 | 5.84 | 5.1 | 105.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2.3 | 2.8 | 24.2 | 131 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.45 | 23.35 | 115.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Кофейный напиток с молоком (э) | 180 | 1.26 | 0.9 | 13.5 | 70.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 25 | 6.5 | 6.63 | 0 | 87.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 23.35 | 16.87 | 73.43 | 546.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.67 | | Салат "Розовый" (с м.р.) | 50 | 2.8 | 7.4 | 1.8 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | | Щи из свежей капусты, сметана | 250/5 | 2.4 | 6.75 | 7.15 | 100.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Колбаски мясные с сыром (св) (э) | 75 | 10.49 | 17.83 | 2.17 | 211.13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель, запеченный в сметанном соусе (э) | 100 | 2.9 | 9.6 | 12.6 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 55 | 3.63 | 0.66 | 18.81 | 99.55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Напиток "Родничок" (э) (в2) | 150 | 0.3 | 0 | 18.3 | 72.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 110 | 0.44 | 0.44 | 10,78 | 49,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 22,96 | 42,68 | 71,61 | 769,78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Пудинг творожно- яблочный (в2) (э) | 120 | 14.52 | 7.8 | 15.72 | 214.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.11 | | Кефир | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 20.12 | 14.2 | 23.92 | 326.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 66.43 | 73.75 | 168.97 | 1642.78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II неделя**  **Понедельник (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э) с повидлом | 180/15 | 28.62 | 16.92 | 39.42 | 435.51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | 0.06 | 0 | 9.8 | 37.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.11 | | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.45 | 0 | 18.9 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 29.13 | 16.92 | 68.11 | 548.01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Кукуруза сахарная консервированная порционно | 100 | 2.2 | 0.4 | 11.2 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Щи домашние (э) | 250 | 2 | 4.75 | 9 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Филе из птицы "Смак" (э) | 50 | 11.5 | 3.9 | 3 | 74.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель по-деревенски (э) (в1) | 100 | 2 | 7.3 | 16.3 | 142.93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Печенье | 45 | 3.38 | 5.31 | 33.48 | 196.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1025 | | Молоко | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 29.98 | 27.26 | 99.48 | 767.23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.19 | | Крендель сахарный (в1) | 50 | 3.57 | 7.38 | 27.57 | 192.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок | 200 | 0.8 | 0.1 | 31.4 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 4.37 | 7.48 | 58.97 | 320.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого за день** |  | 63,48 | 51,66 | 226,57 | 1635,76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.2 | | Омлет натуральный  Горошек зеленый консервированный порционно | 105 | 10 | 13.2 | 1.8 | 167 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | | 100 | 3.1 | 0.2 | 6.5 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 65 | 4.94 | 0.59 | 30.36 | 150.15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 250 | 1 | 1 | 24.5 | 112,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Компот из свежих плодов (яблоки) (э) | 150 | 0.12 | 0.11 | 12.89 | 50.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 19,16 | 15,09 | 76,04 | 520,17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Морская капуста порционно | 110 | 0.99 | 0.22 | 0 | 5.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.34 | | Суп с бобовыми | 200 | 6.4 | 3.4 | 14.6 | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Колбаски "Рыбка золотая" (э) | 100 | 16.54 | 16.86 | 10.14 | 263.14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.9 | | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 4,29 | 17,42 | 119,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 81.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.16 | | Кисель из сока с сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 32.4 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 15 | 3.9 | 3.97 | 0 | 52.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 33,83 | 29,28 | 89.95 | 766.19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,3 | | Блинчики с яблоками,Повидло | 70/15 | 3.97 | 4.99 | 18.83 | 138.37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0.06 | 0 | 9.8 | 37.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.11 | | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.45 | 0 | 18.9 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 4.48 | 4.99 | 47.53 | 250.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 57.02 | 49.36 | 209.24 | 1526.23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Голубцы "Цудоуныя" (свинина) (ф) | 200 | 10.8 | 26.07 | 17.6 | 358.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.54 | 28.02 | 138.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Чай с сахаром (э) | 180 | 0.18 | 0.05 | 11.7 | 48.06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 15.54 | 26.66 | 57.32 | 545.43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.67 | | Салат "Розовый" (с м.р.) | 50 | 2.8 | 7.4 | 1.8 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.27 | | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/25 | 5,08 | 1.83 | 11.88 | 82,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Отбивная из филе птицы "Обжорка" (э) | 50 | 15.58 | 7.29 | 5.69 | 151.87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | | Каша рассыпчатая рисовая | 130 | 2.99 | 3.64 | 31.46 | 170.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 45 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 81.45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 15 | 3.9 | 3.97 | 0 | 52.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 14.88 | 87.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Напиток "Фантастик" (апельсин) (э) | 150 | 0.14 | 0.09 | 12.78 | 52.53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 34,95 | 27.12 | 93.87 | 763.35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.2 | | Блины на кефире | 70 | 5.08 | 2.89 | 22.78 | 140.99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.8 | | Какао с молоком | 200 | 3.8 | 3.9 | 20.7 | 133 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 8.88 | 6.79 | 43.48 | 273.99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 59,37 | 60.57 | 194.67 | 1582.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ф | | Котлета "Папараць-кветка" (ф) (100) | 50 | 8.1 | 16.4 | 9.19 | 212.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ф | | Ризотто "Мозайка" (ф) | 100 | 1.94 | 4.14 | 17.02 | 116.84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1025 | | Молоко | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 45 | 3.42 | 0.41 | 21.02 | 103.95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 19.06 | 25.95 | 56.62 | 549.29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Кукуруза сахарная консервированная порционно | 100 | 2.2 | 0.4 | 11.2 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.20 | | Суп любительский, мясо отварное (свинина) | 200/30 | 7,2 | 5 | 20.26 | 155,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Мясные гнезда (э) (в1) | 75 | 13.43 | 9.68 | 8.48 | 178.73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Картофель по-деревенски (э) (в1) | 100 | 2 | 7.3 | 16.3 | 142.93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.3 | | Чай с вареньем, джемом, повидлом | 200 | 0.1 | 0.03 | 5.3 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 270 | 1,08 | 1,08 | 26,46 | 121,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 28,65 | 23,97 | 101,68 | 747,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.19 | | Крендель сахарный (в1) | 50 | 3.57 | 7.38 | 27.57 | 192.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сок | 200 | 0,8 | 0,1 | 31,4 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 4,37 | 7,48 | 58,97 | 320.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 52,08 | 57,39 | 212,27 | 1617,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Свинина, запеченная с сыром и сметаной(э) | 65 | 10.34 | 21.58 | 1.37 | 241.22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.1 | | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5 | 3.7 | 24.3 | 151 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 55 | 4.18 | 0.5 | 25.69 | 127.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.3 | | Чай с медом | 200 | 0.2 | 0.03 | 6 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 19.72 | 25.81 | 57.35 | 543.27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (обед)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Салат "Как дома" (ф) со сметаной | 50 | 2.98 | 5.18 | 1.94 | 66.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | | Щи из свежей капусты, сметана | 250/10 | 2.55 | 7.75 | 7.3 | 110.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.3 | | Сосиски отварные | 50 | 4.95 | 8.95 | 0.8 | 103.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.7 | | Макароны отварные | 100 | 3.4 | 2.9 | 20.2 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб ржаной | 65 | 4.29 | 0.78 | 22.23 | 117.65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.1 | | Яблоки | 250 | 1 | 1 | 24.5 | 112.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Э | | Компот из свежих плодов (яблоки) (э) | 150 | 0.12 | 0.11 | 12.89 | 50.52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | | Сыр (порциями) | 25 | 6.5 | 6.63 | 0 | 87.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 25.79 | 33.29 | 89.86 | 768.77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (полдник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э | | Ватрушка "Белорусская" (э) | 75 | 5.93 | 4.88 | 19.65 | 147.07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.8 | | Какао с молоком | 200 | 3.8 | 3.9 | 20.7 | 133 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Итого |  | 9.73 | 8.78 | 40.35 | 280.08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  | 55.23 | 67.87 | 187.56 | 1592.11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Инженер-технолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Парфёнова    Согласовано:  Начальник отдела по организации питания \_\_ О.А.Пилинкевич |  |  |

В установленных нормах питания являются рекомендуемыми: хлеб ржаной и пшеничный, крахмал картофельный, томат-пюре, кофейный напиток, какао, чай, специи, дрожжи, лимонная кислота. Их выполнение не обязательно и на них, следовательно, не распространяются требования пункта 150 ССЭТ №525 о выполнении норм питания с возможным отклонением +10/-10%.

**Качество** приготовленной пищи **ежедневно проверяет бракеражная комиссия**, утверждаемая приказом руководителя учреждения образования или организации, осуществляющей питание.

Состав бракеражной комиссии формируется из представителей администрации учреждения образования, медицинского работника территориальной организации здравоохранения, закрепленной за учреждением образования или медицинского работника учреждения образования (при его наличии в штате), дежурного по столовой педагогического работника, заведующего производством столовой (шеф-повара).

Бракераж пищи (проверка качества приготовленной пищи) проводится до начала отпуска каждой вновь приготовленной партии в присутствии изготовителя продукции (повара).

Оценку качества блюд и кулинарных изделий проводят по таким органолептическим показателям, как внешний вид, цвет, консистенция, запах и вкус. После проверки качества готовых блюд проверяется правильность хранения пищи, температура подачи (отпуска). Результаты бракеража регистрируются в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражном).

**Руководители учреждений, осуществляющих питание, заведующие производствами (шеф-повара) несут установленную законодательством ответственность за организацию питания, за полновесность порций, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, законодательства о торговле и общественном питании.**