


СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю

В.И. Еремин
«05» октября 2012 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Красноключинская СОШ

Н.П. Новик
«12» 11 2012 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «КРАСНОКЛЮЧИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БОЛЬШЕМУРТИНСКИЙ РАЙОН, П. КРАСНЫЕ КЛЮЧИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д. 12)**

**РАЗРАБОТАНО
ООО «ФСЭБ-С»**

«05» октября 2012 г. Регистр № 0802 12

Полное или частичное копирование для использования
третьими лицами без разрешения разработчика
запрещено

п. Красные Ключи

2012 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Красноключинская средняя общеобразовательная школа, расположенного по адресу Красноярский край, Большемуртинский район, п. Красные Ключи, ул. Школьная, 12 для детей в возрасте с 6 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для детей в возрасте с 6 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно приложения 8 СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу, согласно приложения 6 СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Столовая образовательного учреждения может работать на полуфабрикатах промышленного производства, в том числе на полуфабрикатах специальной разделки из которых в результате минимально необходимых технологических операций получают блюда и кулинарные изделия (например: овощи очищенные; чистое филе из рыбы без кожи и костей: рыба потрошенная без головы; крупнокусковые, порционные, мелкокусковые мясные полуфабрикаты, птица потрошенная, филе куриное и др.)

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1 : 1 : 4, допустимое 1 : 1 : 4.

Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи - завтрак, обед. В учреждении не организованы группы продленного дня. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%.

Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 6 до 18 лет.

Приемы пищи	Возраст детей (лет)	
	6-10	11-18
Завтрак 25%	587,5	678,0
Обед 35%	822,5	950,0
Итого	1410,0	1628,0

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения

рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация блюд должна проводиться под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд должна осуществляться в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - под ред. М. П. Могильного, 2005 г.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», 2008 г.

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. -- М.: ДеЛи принт, 2002 г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 г.

- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной

17. Технологические карты приготовления блюд к примерному циклическому меню для организации питания детей указаны

для детей с 6-10 лет в приложении 1.

для детей с 11 лет и старше в приложении

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соли, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории полубройные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетические, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
36	Вареники летние отварные с маслом сливочным			16														120			8		9	9					
11	Батон с маслом	35																			5				15		3,5		
2	Какао с молоком															150													
ГП	Груша								120																				
	Итого	35	0	16	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	150	0	120	0	0	13	0	9	24	0	0	3,5	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные свежие (созрелые)							70																					
5	Суп картофельный гороховый, с мясом				20		47	35				25									4								
6	Рыба, запеченная в сметане			6				10						65		7						6	26						
7	Пюре картофельное						154									28					6								
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																								20				
	Итого	50	48	6	20	0	201	115	0	0	0	25	0	65	0	115	0	0	0	0	10	6	26	13	20	0,2	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	85	48	22	20	0	201	115	120	0	0	25	0	65	0	265	0	120	0	0	23	6	35	37	20	0,2	3,5	3	

Дети 6-10 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соли, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории полубройные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетические, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
9	Каша жидкая молочная из манной крупы				30											150					7			6					
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
3	Батон с маслом и сыром	35																	11		5								
ГП	Яблоко				30	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	230	0	0	11	0	12	0	0	19	0	0,2	0	0	
	Итого	35	0	0	30	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	230	0	0	11	0	12	0	0	19	0	0,2	0	0	
Обед																													
12	Салат из моркови с зеленым горошком							58														3							
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной						19	94				25								5	4			3					
14	Птица отварная							4,8					115																
60	Соус красный основной			2,5				10													1			0,8					
16	Макаронные изделия отварные					51															4								
17	Компот из сухофруктов									20														15					
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	50	48	2,5	0	51	19	166,8	0	20	0	25	115	0	0	0	180	0	0	5	9	3	0	18,8	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	85	48	2,5	30	51	19	166,8	120	20	0	25	115	0	0	230	180	0	11	5	21	3	0	37,8	0	0,2	0	3	

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																													
День 3																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, бадяга	Соки, витаминизированные напитки, бадяга	Мясо 1 кат., нетто	Цыпленок I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															40					8		60						
19	Колбасные изделия отварные														17														
30	Чай с лимоном								8															15		0,5			
3	Батон с маслом и сыром	35																		11									
ГП	Банан								120																				
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	128	0	0	0	0	0	17	40	0	0	11	0	13	0	60	15	0	0,5	0	0	
Обед																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60																					
13	Суп из овощей с мясом						50	59				25									4								
23	Котлеты или биточки рыбные	15												53		21						5	5						
15	Соус сметанный с луком			3				10												12	1								
24	Каша гречневая рассычатая				69																5								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
	Итого	65	48	3	69	0	50	129	0	0	200	25	0	53	0	21	0	0	0	12	10	5	5	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	100	48	3	69	0	50	129	128	0	200	25	0	53	17	61	0	0	11	12	23	5	65	15	0	0,5	0	3	

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																													
День 4																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, бадяга	Соки, витаминизированные напитки, бадяга	Мясо 1 кат., нетто	Цыпленок I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
26	Каша жидкая молочная рисовая				30											150					7			6					
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
11	Батон с маслом	35																			5								
38	Яйцо отварное																						40						
ГП	Груша								120																				
	Итого	35	0	0	30	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	230	0	0	0	0	12	0	40	19	0	0,2	0	0	
Обед																													
21	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком							26						32								3							
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом					6	72	31				25									4								
29	Гуляши			2				18				79										5							
7	Пюре картофельное						154																						
25	Сок										200						28				6								
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	50	48	2	0	6	226	75	0	0	200	104	0	32	0	28	180	0	0	0	10	8	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	85	48	2	30	6	226	75	120	0	200	104	0	32	0	258	180	0	0	0	22	8	40	19	0	0,2	0	3	

Дети 6-10 лет																												
День 5																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брунто	Хлеб ржаной, брунто	Мука пшеничная, брунто	Крупы, бобовые, брунто	Макаронные изделия, брунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие,	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, финики, бананы, Соки, витаминизированные напитки, брунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / котлеты / потрошеные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брунто	Кисломолочные продукты, брунто	Творог, брунто	Сыр, нетто	Сметана, брунто	Масло сливочное, брунто	Масло растительное, брунто	Яйца диетическое, брунто	Сахар, брунто	Кондитерские изделия, брунто	Чай, брунто	Какао, брунто	Соль, брунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
31	Затеканка из творога с молоком сгущенным	4		8												20		94		4	4		4	8				
2	Какао с молоком															150				11		5		15				3,5
3	Батон с маслом и сыром	35																										
ГП	Яблоко								120																			
	Итого	39	0	8	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	170	0	94	11	4	9	0	4	23	0	0	3,5	0
Обед																												
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом							53		8												3						
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной						30	87			25									5	4							
34	Плов с мясом				61			34				43										6						
25	Сок									200																		
ГП	Хлеб пшеничный	50																										
ГП	Хлеб ржаной		48																									
	Итого	50	48	0	61	0	30	174	0	8	200	25	43	0	0	0	0	0	0	5	4	9	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											3
	Итого за день	89	48	8	61	0	30	174	120	8	200	25	43	0	0	170	0	94	11	9	13	9	4	23	0	0	3,5	3

Дети 6-10 лет																													
День 6																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брунто	Хлеб ржаной, брунто	Мука пшеничная, брунто	Крупы, бобовые, брунто	Макаронные изделия, брунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие,	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, финики, бананы, Соки, витаминизированные напитки, брунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / котлеты / потрошеные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брунто	Кисломолочные продукты, брунто	Творог, брунто	Сыр, нетто	Сметана, брунто	Масло сливочное, брунто	Масло растительное, брунто	Яйца диетическое, брунто	Сахар, брунто	Кондитерские изделия, брунто	Чай, брунто	Какао, брунто	Соль, брунто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
37	Вермишель отварная с маслом					37															4								
47	Колбасные изделия отварные														70														
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
11	Батон с маслом	35																			5								
ГП	Батон								120																				
	Итого	35	0	0	0	37	0	0	120	0	0	0	0	0	70	80	0	0	0	0	9	0	0	13	0	0,2	0	0	
Обед																													
48	Салат из моркови с чесноком							51,3													3								
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной				5		75	41			25									5	4								
41	Котлеты или биточки из птицы	24										63			21						7								
42	Капуста тушеная			2				224													5		0,08						
17	Компот из сухофруктов									22													15						
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)															180													
	Итого	74	48	2	5	0	75	316,3	0	22	0	25	63	0	0	21	180	180	0	0	5	4	15	0	15,1	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	109	48	2	5	37	75	316,3	120	22	0	25	63	0	70	101	180	0	0	5	13	15	0	28,1	0	0,2	0	3	

Дети 6-10 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, инжир, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / котлеты / порционные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетического, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
43	Суп молочный с крупой				12											190					1,6							2	
57	Чай с сахаром																											15	0,5
3	Батон с маслом и сыром	35																	11		5								
38	Яйцо отварное																						20						
ГП	Апельсин								120																				
	Итого	35	0	0	12	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	190	0	0	11	0	6,6	0	20	17	0	0,5	0	0	
Обед																													
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							58														3							
45	Свекольник с мясом и со сметаной						41	95,4				25								5	4								
51	Рыба, тушеная с овощами							32						49								4						1,6	
52	Рис, припущенный с овощами				44			35																					
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)																											20	
	Итого	50	48	0	44	0	41	220,4	0	0	200	25	0	49	0	0	0	0	0	5	10,5	7	0	1,6	20	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	85	48	0	56	0	41	220,4	120	0	200	25	0	49	0	190	0	0	11	5	17,1	7	20	18,6	20	0,5	0	3	

Дети 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, инжир, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / котлеты / порционные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетического, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
1	Блинчики с молоком сгущенным			34												93						3	6	2					
11	Батон с маслом	35																			5							13	0,2
20	Чай с молоком															80													
ГП	Груша								120																				
	Итого	35	0	34	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	173	0	0	0	0	5	3	6	15	0	0,2	0	0	
Обед																													
39	Винегрет овощной						19	46														3							
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23				23									4		2						
46	Бефстроганов из говядины			2,5				16				64										5							
7	Пюре картофельное						154														6								
17	Компот из сухофруктов									22						28												15	
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	50	48	2,5	0	0	265	85	0	22	0	87	0	0	0	28	180	0	0	16	10	8	2	15	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	85	48	36,5	0	0	265	85	120	22	0	87	0	0	0	201	180	0	0	16	15	11	8	30	0	0,2	0	3	

		Дети 6-10 лет																											
		День 10																											
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник, бахила, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
		Завтрак																											
58	Сырники из творога с молоком сгущенным			13												10		94				3	4	9					
11	Батон с маслом	35																			5								
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
ГП	Яблоко								120																				
	Итого	35	0	13	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	90	0	94	0	0	5	3	4	22	0	0,2	0	0	
		Обед																											
59	Салат из моркови с черносливом							85		15																			
10	Суп-уха				8		60	20						38							4								
8	Котлеты, биточки, шницели	14										56				18						5							
53	Разу овощное						58	112														6							
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	64	48	0	8	0	118	217	0	15	200	56	0	38	0	18	180	0	0	0	4	11	0	3	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	99	48	13	8	0	118	217	120	15	200	56	0	38	0	108	180	94	0	0	9	14	4	25	0	0,2	0	3	

		Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети 6-10 лет																											
		Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник, бахила, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок / курица / потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
	Итого за 10 дней на одного ребенка	909	480	92	284	94	1149	1637,8	1208	87	1200	422	221	350	87	1774	900	308	59	57	173,1	88	236	248	60	2,2	10,5	30	
	Итого за 1 день на одного ребенка	90,9	48	9,2	28,4	9,4	114,9	163,78	120,8	8,7	120	42,2	22,1	35	8,7	177	90	30,8	5,9	5,7	17,31	8,8	23,6	24,8	6	0,2	1,05	3	
	Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., согласно СанПиН	90	48	9	27	9	111	168	120	9	120	42	21	35	9	180	90	30	6	6	18	9	24	24	6	0,2	1	3	
	Процент удовлетворения	101	100	102,222	105,185	104,44	103,51	97,488	100,67	96,6667	100	100,48	105,238095	100	96,67	98,6	100	102,7	98,3	95	96,1667	97,7778	98,3333	104	100	100	105	100	

В данной таблице произведен расчет нетто сырья-картофеля, овощей, рыбы, мяса, птицы. Брутто сырья будет зависеть от исходного вида сырья, и сезона года (овощей, картофеля).

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 11 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо / кат. нетто	Цыплята / категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетическое, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
36	Вареники лепные отварные с маслом сливочным			19														144			10		11	11					
11	Батон с маслом	40																			8								
2	Какао с молоком															130								20			3,5		
ГП	Груша								120																				
	Итого	40	0	19	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	130	0	144	0	0	18	0	11	31	0	0	3,5	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные свежие (салатные)							100																					
5	Суп картофельный гороховый, с мясом				20		47	35				25									4								
6	Рыба, запеченная в омлете			9				13					90		10						9	35							
7	Пюре картофельное						154								28						6								
20	Чай с молоком														80									13		0,2			
ГП	Хлеб пшеничный	80																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																											35	
	Итого	80	70	9	20	0	201	148	0	0	0	25	0	90	0	118	0	0	0	0	10	9	35	13	35	0,2	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	120	70	28	20	0	201	148	120	0	0	25	0	90	0	248	0	144	0	0	28	9	46	44	35	0,2	3,5	4,2	

Дети 11 лет и старше

		Дети 11 лет и старше																											
		День 2																											
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, бальзам	Сок, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории поперечные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
9	Каши жидкая молочная из манной крупы				30											150					7								
20	Чай с молоком															80													
3	Батон с маслом и сыром	40																		12									
ГП	Яблоко								120																				
	Итого	40	0	0	30	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	230	0	0	12	0	15	0	0	19	0	0,2	0	0	
Обед																													
12	Салат из моркови с зеленым горошком							96																					
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной						19	94				25								5	4				3				
14	Птица отварная							6					144																
60	Соус красный основной			2,5				10													1				0,8				
16	Макаронные изделия отварные					63																							
17	Компот из сухофруктов									30																			
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																												
	Итого	70	70	2,5	0	63	19	206	0	30	0	25	144	0	0	0	200	0	0	5	10	5	0	18,8	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	110	70	2,5	30	63	19	206	120	30	0	25	144	0	0	230	200	0	12	5	25	5	0	37,8	0	0,2	0	4,2	

Дети 11 лет и старше

		Дети 11 лет и старше																											
		День 3																											
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, бальзам	Сок, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории поперечные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															40					8								
19	Колбасные изделия отварные														17														
30	Чай с лимоном								8																15		0,5		
3	Батон с маслом и сыром	40																		12		8							
ГП	Банан								120																				
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	128	0	0	0	0	0	17	40	0	0	12	0	16	0	60	15	0	0,5	0	0	
Обед																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							100																					
13	Суп из овощей с мясом						50	59				25									4								
23	Котлеты или биточки рыбные	29													66	26						6	6						
15	Соус сметанный с луком			3				10												12	1								
24	Каши гречневая рассыпчатая				72																6								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
	Итого	99	70	3	72	0	50	169	0	0	200	25	0	66	0	26	0	0	0	12	11	6	6	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	139	70	3	72	0	50	169	128	0	200	25	0	66	17	66	0	0	12	12	27	6	66	15	0	0,5	0	4,2	

Дети 11 лет и старше																												
День 4																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Дольчатая 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
26	Каша жидкая молочная рисовая				30											150					7							
20	Чай с молоком															80								13			0,2	
11	Батон с маслом	40																			8							
38	Яйцо отварное																						40					
ГП	Груша								120																			
	Итого	40	0	0	30	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	230	0	0	0	0	15	0	40	19	0	0,2	0	0
Обед																												
21	Сельдь с луком речным и зеленым горошком							44						53														
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом					11	72	31				25									4							
29	Гуляши			2,4				22				95										6						
7	Пюре картофельное						154									28					6							
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	70																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																											
	Итого	70	70	2,4	0	11	226	97	0	0	200	120	0	53	0	28	200	0	0	0	10	11	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	110	70	2,4	30	11	226	97	120	0	200	120	0	53	0	258	200	0	0	0	25	11	40	19	0	0,2	0	4,2

Дети 11 лет и старше																												
День 5																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Дольчатая 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо диетическое, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
31	Затеканка из творога с молоком сгущенным	4		8												20		94		4	4		4	8				
2	Какао с молоком															130				4			4	20			3,5	
3	Батон с маслом и сыром	40																	12		8							
ГП	Яблоко								120																			
	Итого	44	0	8	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	150	0	94	12	4	12	0	4	28	0	0	3,5	0
Обед																												
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом							88		12												5						
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной						30	87				25								5	4							
34	Плов с мясом				77			42					102									7						
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	70																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
	Итого	70	70	0	77	0	30	217	0	12	200	25	102	0	0	0	0	0	0	5	4	12	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	114	70	8	77	0	30	217	120	12	200	25	102	0	0	150	0	94	12	9	16	12	4	28	0	0	3,5	4,2

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Хлеб	Хлеб ржаной,	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель,	Овощи, зелень,	Фрукты	Фрукты	Соки,	Мясо 1 кап,	Дыльята 1	Рыба (филе),	Колбасные	Молоко,	Кисломолочные	Творог,	Сыр,	Сметана,	Масло	Масло	Яйца	Сахар,	Кондитерские	Чай,	Какао,	Соль,	
		пшеничный, брутто	брутто	пшеничная, брутто	бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	нетто	нетто	(ягоды) свежие, брутто	(ягоды) сухие, шиповник, болотно	Сок, витаминизиров анные напитки, брутто	нетто	категории потрошенные, нетто	нетто	исделия, нетто	брутто	продукты, брутто	брутто	Сыр, нетто	брутто	сливочное, брутто	растительное, брутто	диетическое, брутто	брутто	исделия, брутто	Чай, брутто	брутто	брутто	
Завтрак																													
37	Вермишель отварная с маслом					46																5							
47	Колбасные изделия отварные														100														
20	Чай с молоком															80									13		0,2		
11	Батон с маслом	40																				8							
ГП	Банан								120																				
	Итого	40	0	0	0	46	0	0	120	0	0	0	0	0	100	80	0	0	0	0	0	13	0	0	13	0	0,2	0	0
Обед																													
48	Салат из моркови с чесноком							86														5							
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной				5		75	41				25								5	4								
41	Котлеты или биточки из птицы	28											79		26								8						
42	Капуста тушеная			2			224															5			0,08				
17	Компот из сухофруктов									30															15				
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	98	70	2	5	0	75	351	0	30	0	25	79	0	0	26	200	0	0	5	4	18	0	15,08	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	138	70	2	5	46	75	351	120	30	0	25	79	0	100	106	200	0	0	5	17	18	0	28,08	0	0,2	0	4,2	

Дети 11 лет и старше																												
День 7																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, бальзам	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетического, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
43	Суп молочный с крупой				12											190					1,6			2				
57	Чай с сахаром																							15		0,5		
3	Батон с маслом и сыром	40																	12		8							
ГП	Апельсин								120																			
	Итого	40	0	0	12	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	190	0	0	12	0	9,6	0	0	17	0	0,5	0	0
Обед																												
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							96														5						
45	Свекольник с мясом и со сметаной						41	95,4				25								5	4							
51	Рыба, тушеная с овощами							40						61								10		2				
52	Рис, припущенный с овощами				53			42														8						
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	70																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)																									20		
	Итого	70	70	0	53	0	41	273,4	0	0	200	25	0	61	0	0	0	0	0	5	12	15	0	2	20	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	110	70	0	65	0	41	273,4	120	0	200	25	0	61	0	190	0	0	12	5	21,6	15	0	19	20	0,5	0	4,2

Дети 11 лет и старше																													
День 8																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, бальзам	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кисломолочные продукты, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетического, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
1	Блинички с молоком сгущенным			50												145						5	10	3					
11	Батон с маслом	40																			8								
20	Чай с молоком															80								13		0,2			
ГП	Груша								120																				
	Итого	40	0	50	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	225	0	0	0	0	8	5	10	16	0	0,2	0	0	
Обед																													
39	Винегрет овощной						32	78														5							
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23				23									4		2						
46	Бефстроганов из говядины			4				29				79								23		7							
7	Пюре картофельное						154								28						6								
17	Компот из сухофруктов								30															15					
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	70	70	4	0	0	278	130	0	30	0	102	0	0	0	28	200	0	0	23	10	12	2	15	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	110	70	54	0	0	278	130	120	30	0	102	0	0	0	253	200	0	0	23	18	17	12	31	0	0,2	0	4,2	

Дети 11 лет и старше																												
День 9																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, чернослив, грунто	Соки, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетического, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
18	Омлет натуральный															40					8		60					
2	Какао с молоком															130								20			3,5	
3	Батон с маслом и сыром	40																	12		8							
ГП	Мандарины								120																			
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	170	0	0	12	0	16	0	60	20	0	0	3,5	0
Обед																												
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком							113,5											7			5						
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной				5		24	57				25								5	4							
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	3		4			126	18						142							9							
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	70																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																								35			
	Итого	73	70	4	5	0	150	188,5	0	0	200	25	0	142	0	0	0	0	7	5	13	5	0	0	35	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	113	70	4	5	0	150	188,5	120	0	200	25	0	142	0	170	0	0	19	5	29	5	60	20	35	0	3,5	4,2

Дети 11 лет и старше																												
День 10																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, чернослив, грунто	Соки, витаминизированные напитки, грунто	Мясо 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Творог, грунто	Сыр, нетто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца диетического, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, грунто	Соль, грунто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
58	Сырники из творога с молоком сгущенным			17												20		122				4	5	12				
11	Батон с маслом	40																			8							
20	Чай с молоком															80								13		0,2		
ГП	Яблоко								120																			
	Итого	40	0	17	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	100	0	122	0	0	8	4	5	25	0	0,2	0	0
Обед																												
59	Салат из моркови с черносливом							85		15															3			
10	Суп-уха				8		60	20						38							4							
8	Котлеты, биточки, шницели	28										74				24						6						
53	Рагу овощное						58	112														6						
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	70																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200											
	Итого	98	70	0	8	0	118	217	0	15	200	74	0	38	0	24	200	0	0	0	4	12	0	3	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	138	70	17	8	0	118	217	120	15	200	74	0	38	0	124	200	122	0	0	12	16	5	28	0	0,2	0	4,2

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети с 11 лет и старше

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник, бадяга	Соки, витаминизированные напитки, брутто	Мясо 1 кат, нетто	Цыпленок 1 категории потрошеный, нетто	Рыба (филе), нетто	Колбасные изделия, нетто	Молоко, брутто	Кислое молоко, брутто	Творог, брутто	Сыр, нетто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца диетические, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кавказ, брутто	Соль, брутто
Итого за 10 дней на одного ребенка	1202	700	120,9	312	120	1188	1996,9	1208	117	1200	471	325	450	117	1795	1000	360	67	64	218,6	114	233	269,88	90	2,2	10,5	42
Итого за 1 день на одного ребенка	120,2	70	12,09	31,2	12	118,8	199,69	120,8	11,7	120	47,1	32,5	45	11,7	179,5	100	36	6,7	6,4	21,86	11,4	23,3	26,988	9	0,2	1,05	4,2
Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., согласно СанПиН	120	70	12	30	12	111	192	120	12	120	47	32	46	12	180	100	36	7	6	21	11	24	27	9	0,2	1	4,2
Процент удовлетворения	100,17	100	100,75	104	100	107,03	104,01	100,67	97,5	100	100,213	101,5625	97,83	97,5	99,722	100	100	95,71	106,7	104,095	103,636	97,0833	99,956	100	100	105	100

В данной таблице произведен расчет нетто сырья-картофеля, овощей, рыбы, мяса, птицы. Брутто сырья будет зависеть от исходного вида сырья, и сезона года (овощей, картофеля).