

Согласовано

Директор *МЛОУ СОШ № 3*



"30" августа 2024г

Утверждаю

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"



"30" августа 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 12 лет и старше
с 01 сентября 2024года

Неделя первая

День первый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
1	Бутерброд с маслом сливочным	23,5	2	3	9	70
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	5	7	28	191
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		573,5	14	17	89	561
Завтрак с 12 лет и старше						
1	Бутерброд с маслом сливочным	28,5	2	4	11	85
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	270	7	8	35	238
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		638,5	15	19	97	623
Обед 7-11 лет						
133	Суп картофельный с рыбой	210	5	3	14	107
451	Котлета из говядины	90	9	18	3	206
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	185
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витوشка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		730	25	26	102	740
Обед с 12 лет и старше						
133	Суп картофельный с рыбой	260	7	4	17	132
451	Котлета из говядины	100	10	19	3	229
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витوشка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		840	29	30	120	867
Итого с 7 до 11 лет			38	43	190	1301
Итого с 12 лет			45	49	218	1490

Неделя первая

День второй

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком	240	11	16	38	341
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Итого:		500	16	19	84	568
Завтрак с 12 лет и старше						
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком	290	13	20	46	412
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Итого:		550	18	22	92	639
Обед 7-11 лет						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	60	2	2	4	37
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	6	9	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	95	15	14	28	295
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	4	4	23	151
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		850	27	27	108	784
Обед с 12 лет и старше						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	3	6	62
114	Борщ с картофелем и сметаной	255	5	8	11	133
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	16	16	32	333
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	5	5	28	175
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		985	32	32	120	899
Итого с 7 до 11 лет			44	45	192	1352
Итого с 12 лет			50	54	212	1538

Неделя первая
 День третий
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
з	Бутерброд с сыром	33,5	6	8	5	116
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	5	4	3	72
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	1	25	120
Итого:		503,5	20	19	67	521,14
Завтрак с 12 лет и старше						
з	Бутерброд с сыром	43,5	7	10	6	146
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	230	6	5	6	89
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5	1	30	148
Итого:		553,5	24	22	76	597
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13	9	8	161
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	25	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		795	24	24	116	773
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	1	5	2	57
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	265	3	6	16	132
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	10	9	179
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	250
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	25	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		975	30	30	150	990
Итого с 7 до 11 лет			44	43	183	1294
Итого с 12 лет			54	52	226	1586

Неделя первая
 День четвертый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	9	13	40	308
741	Ватрушка с творогом	65	6	5	8	104
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		695	18	20	83	582
Завтрак с 12 лет и старше						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	260	11	14	50	372
741	Ватрушка с творогом	80	8	6	10	128
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		760	23	23	103	712
Обед 7-11 лет						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0	3	1	35
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гренками 200/20	220	4	5	24	157
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	90	10	12	12	189
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	38	247
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		860	25	27	115	806
Обед с 12 лет и старше						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гренками 200/20	270	5	6	29	193
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	100	11	12	13	203
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10	8	40	275
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	17	79
Итого:		980	30	32	134	944
Итого с 7 до 11 лет			43	47	198	1388
Итого с 12 лет			53	55	237	1656

Неделя первая

День пятый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
1	Бутерброд с маслом сливочным	23,5	2	3	9	70
311	Каша жидкая пшеничая маслом сливочным	210	9	9	30	235
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1 шт	200	1	0	10	43
Итого:		653,5	16	19	83	563
Завтрак с 12 лет и старше						
1	Бутерброд с маслом сливочным	33,5	4	4	11	95
311	Каша жидкая пшеничая маслом сливочным	260	11	11	37	290
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		713,5	20	21	92	642
Обед 7-11 лет						
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	60	2	0	5	28
139	Суп картофельный с горохом и гречками	215	3	5	17	121
451	Котлета из говядины	90	9	11	30	251
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	150	8	10	11	159
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		755	24	26	101	731
Обед с 12 лет и старше						
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	100	3	1	8	47
139	Суп картофельный с горохом и гречками	265	4	6	21	149
451	Котлета из говядины	100	10	12	33	279
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	180	9	11	13	190
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		885	28	30	114	838
Итого с 7 до 11 лет			40	44	184	1294
Итого с 12 лет			49	52	206	1481

Неделя первая
 День шестой
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	90	14	10	25	247
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Итого:		500	19	15	67	478
Завтрак с 12 лет и старше						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	100	15	11	28	273
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Итого:		550	22	17	82	571
Обед 7-11 лет						
133	Суп картофельный с рыбой	210	4	3	18	117
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	90	12	18	23	299
СТН 27/3	Рагу из овощей	150	3	4	15	104
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		730	24	27	101	741
Обед с 12 лет и старше						
133	Суп картофельный с рыбой	250/10	4	4	22	144
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	100	14	20	26	333
СТН 27/3	Рагу из овощей	180	3	5	18	125
СРБКИ 841	Лимонад лимонный					
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		820	28	30	112	833
Итого с 7 до 11 лет			43	41	168	122
Итого с 12 лет			50	48	194	140

Неделя вторая
 День седьмой
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
3	Бутерброд с сыром	33,5	6	9	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	205	5	4	24	156
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Фрукт	100	1	0	8	38
Итого:		563,5	19	20	78	528
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с сыром	33,5	6	9	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	260	7	5	31	198
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Фрукт	100	1	0	8	38
Итого:		618,5	21	21	85	570
Обед 7-11 лет						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	4	18	117
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	90	14	18	5	232
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Пром.	Хлеб ржаной	24	2	0	10	50
Итого:		734	26	27	104	760
Обед с 12 лет и старше						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	3	4	23	145
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	19	6	258
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		820	30	30	120	867
Итого с 7 до 11 лет			45	46	183	128
Итого с 12 лет			51	50	205	143

Неделя вторая

День восьмой

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
ЕСТН 286	Сырники из творога	225	35	19	42	481
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
	Итого:	500	40	21	87	693
Завтрак с 12 лет и старше						
ЕСТН 286	Сырники из творога	275	43	24	51	588
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
	Итого:	550	48	25	96	800
Обед 7-11 лет						
СРБКИ 104	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым укропом	60	0	5	3	54
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	3	5	17	121
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	15	12	1	168
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	4	4	23	151
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	790	29	27	105	773
Обед с 12 лет и старше						
СРБКИ 104	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым укропом	100	1	8	5	90
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	4	6	21	151
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	16	13	1	185
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	5	5	28	175
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	940	32	33	123	921
Итого с 7 до 11 лет			69	47	192	1
Итого с 11 лет			80	58	219	1

Неделя вторая
 День девятый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	210	8	9	25	208
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
СРБКИ 958	Печенье творожное с лимоном	70	7	6	21	158
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Итого:		505	20	21	82	591
Завтрак с 12 лет и старше						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	260	9	11	31	257
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
СРБКИ 958	Печенье творожное с лимоном	70	7	18	21	272
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Итого:		555	21	35	88	754
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	4	25	138
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	8	10	40	279
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		745	27	26	102	751
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным	100	1	5	2	57
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем, и сметаной	260	1	5	32	173
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	8	11	45	310
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	11	9	204
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		950	33	33	129	945
Итого с 7 до 11 лет			46	47	183	13
Итого с 12 лет			55	68	217	16

Неделя вторая

День десятый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	210	7	16	20	247
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Итого:		500	17	23	61	516
Завтрак с 12 лет и старше						
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	260	8	20	24	305
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Итого:		550	18	26	66	575
Обед 7-11 лет						
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	200	13	16	37	342
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	103
Итого:		765	23	24	107	736
Обед с 12 лет и старше						
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным	100	1	5	2	58
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10	7	14	161
СРБКИ 588	Курица по-тайски	250	16	17	46	400
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	103
Итого:		905	32	31	126	915
Итого с 7 до 11 лет			40	47	168	1252
Итого с 12 лет			51	58	192	1490

Неделя вторая

День одиннадцатый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	210	10	9	32	248
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	530	17	16	84	547
Завтрак с 12 лет и старше						
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	260	12	11	40	309
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	580	19	18	92	607
Обед 7-11 лет						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"	180	19	14	27	311
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	60	1	4	7	67
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	735	27	24	101	734
Обед с 12 лет и старше						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	265	3	6	16	132
ВРО 43	Суфле "Рыбка"	200	20	15	30	334
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	100	2	6	12	112
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	865	32	29	121	871
	Итого с 7 до 11 лет		44	40	186	1281
	Итого с 12 лет		51	47	213	1478

Неделя вторая
 День двенадцатый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
3	Бутерброд с маслом	38,5	2	5	15	114
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	210	10	12	35	284
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		668,5	15	17	82	540
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с маслом	38,5	2	5	15	114
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	260	13	14	43	352
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		718,5	17	20	91	608
Обед 7-11 лет						
135	Суп из овощей со сметаной	205	3	3	9	76
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	200	16	20	30	365
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	37
638	Компот из кураги	200	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		745	26	26	101	747
Обед с 12 лет и старше						
135	Суп из овощей со сметаной	255	4	4	11	96
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	240	19	24	36	438
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	5	62
638	Компот из кураги	200	0	0	25	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		895	33	33	119	802
Итого с 7 до 11 лет			41	43	183	1287
Итого с 12 лет			50	53	210	1410

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак + обед) с 7 до 11 лет

2011

Название пищевых веществ	ед. измер.	рекомендуемая норма												Всего	Средняя за 12 дней	Выполн. в %	
		лиц. в-ва на 1 ребенка 50-60% от суточной нормы															
№ дня		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	35,2	47,55	44	47,72	45,27	47,66	45,13	47,32	46,72	37,75	44,35	47,83	516,6	43	43
Жиры	г	79	42,9	48,75	43	47,75	44,95	41,64	46,18	44,11	46,82	46,65	40,1	47,91	577,48	44,45	64
Углеводы	г	335	147,77	147,14	183	144,73	144,12	149,7	147,95	148,4	147,17	148,41	144,54	144,94	2177,79	141,40	162
Энергетическая ценность	ккал	2241	1401,18	1367,58	1294	1387,95	1294,41	1214,0	1287,74	1284,77	1341,64	1267,78	1247,46	1287,89	15782,22	1298,52	1249

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 7 до 11 лет

2012

Название пищевых веществ	ед. измер.	рекомендуемая норма												Всего	Средняя за 12 дней	Выполн. в %	
		лиц. в-ва на 1 ребенка 20-25% от суточной нормы															
№ дня		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	19,72	16,18	20	17,28	14,46	19,19	14,13	20,44	19,48	16,54	15,46	14,42	204,88	17,90	17,50
Жиры	г	79	14,88	18,72	19	19,84	17,55	14,91	14,52	19,77	20,42	22,75	15,74	16,44	227,28	18,88	19,64
Углеводы	г	335	88,5	93,7	67	82,89	82,3	66,84	74,48	67,4	81,48	81,43	84,43	82,47	927,65	77,30	77,30
Энергетическая ценность	ккал	2241	647,41	567,6	577,14	667,74	577,14	479,45	527,48	577,77	587,22	414,73	447,11	547,11	627,11	649,67	54,67

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 7 до 11 лет

2012

Название пищевых веществ	ед. измер.	рекомендуемая норма												Всего	Средняя за 12 дней	Выполн. в %	
		лиц. в-ва на 1 ребенка 30-35% от суточной нормы															
№ дня		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	24,48	27,48	24	25,36	24,71	24,27	28	27,46	24,44	23,12	27,44	26,71	396,47	33,54	25,44
Жиры	г	79	24,09	26,7	24	27,11	25,7	24,44	24,4	24,44	24,4	24,4	24,4	24,4	307,78	24,87	24,92
Углеводы	г	335	101,87	104,44	116	114,74	101,22	101,44	104,74	102	101,88	101,48	101,73	100,48	1361,13	108,08	104,74
Энергетическая ценность	ккал	2241	740,48	787,48	773	827,41	747,42	741,75	740,44	754,5	750,78	744,4	734,44	744,4	944,22	764,85	754,85

Среднее значение в пищевых веществах и энергии за период наблюдения							
Белки	77	24,48	23,12	22,12	22,8	18,14614	
Жиры	79	24,09	26,7	24	24,77	21,474	
У	335	101,87	104,44	116	101,44	104,74	
Э.Ц	2241	740,48	787,48	773	827,41	747,42	
Вит. С*	60						
		завтрак 20,25%		обед 30,37%		всего 50,62%	

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак + обед) с 12 лет и старше

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекоменд. норма в-во в-во на 1 рац. день 50-60% от суточного рациона													Всего	Среднее за 12 дней	Выполн. % нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки	г	90	44,8	49,4	34	57,2	48,5	50,2	50,1	54,0	54,7	50,4	51,0	49,7	61,3	51,2	51
Жиры	г	92	49,0	54,4	52	55,1	51,5	48,1	50,1	57,0	48,1	57,9	46,8	57,7	64,7	54,6	54
Углеводы	г	383	207,65	212,14	226	236,8	205,44	186,7	182,75	188,0	217,81	191,63	219,21	204,34	250,6	200,0	208
Энергетическая ценность	ккал	2720	1400,77	1517,43	1586	1677,91	1480,4	1470,44	1287,76	1530,35	1666,15	1488,75	1478,17	1467,45	1804,35	1500,9	1408

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 12 лет и старше

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекоменд. норма в-во в-во на 1 рац. день 20-25% от суточного рациона													Всего	Среднее за 12 дней	Выполн. % нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки	г	90	15,4	19,7	24	21,0	20,4	22,9	21,3	24,4	21,4	18,7	19,2	17,0	24,3	20,4	20
Жиры	г	92	19,1	22,7	22	22,4	21,4	17,7	20,5	24,0	15,3	26,5	17,9	19,5	24,2	22,4	22
Углеводы	г	383	87,6	91,7	78	101,7	91,9	84,2	84,0	77,5	87,4	60,0	97,7	90,8	104,6	87,0	87
Энергетическая ценность	ккал	2720	670,3	639,3	587	711,4	647,1	587,5	564,4	621,5	754,1	574,5	607,4	607,6	754,6	670,5	618

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 12 лет и старше

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекоменд. норма в-во в-во на 1 рац. день 30-35% от суточного рациона													Всего	Среднее за 12 дней	Выполн. % нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки	г	90	29,75	31,5	30	30,0	24,0	24,0	28,7	31,4	31,7	32,4	31,7	32,7	34,4	30,7	31
Жиры	г	92	29,8	32,4	30	32,1	30,1	30,8	29,7	32,8	32,7	31,4	28,8	31,1	33,4	31,5	31
Углеводы	г	383	120,7	120,4	150	133,6	111,7	113,9	120,0	120,5	124,1	135,4	120,0	119,1	144,1	127,7	124
Энергетическая ценность	ккал	2720	866,4	848,6	890	944,2	878,1	871,1	867,5	907,1	944,8	931,2	870,7	807,0	1067,1	884,7	890

Плотность в пищевых веществах и энергии (ккал/кг) - обеденный рацион			
Белки	90	27,1	45,5
Жиры	92	27,6	46,5
У	383	114,6	183,5
Э.ц.	2711	814,9	1344,4
Вит. "с"	70		
		за рац. 20-25%	обед 30-35%

Ведомость контроля за рационом питания
по рациону пригулачей п/а/а/а

Предприятие: ООО "Камбинат школьного питания"

на сентябрь 2022 - август 2022

Наименование	Ед. изм.	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ													в т.ч. на одного ребенка (кг)	Отклонение от нормы (кг)	
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день				
Хлеб ржаной	120	Граммы	80,0	40,0	60,0	70,0	60,0	80,0	80,0	80,0	80,0	40,0	80,0	80,0	830,00	69,2	-42
Хлеб пшеничный	200	Граммы	151,80	80,00	146,00	80,00	139,70	118,00	103,50	169,70	103,90	66,90	80,00	160,90	1 380,00	115,8	-42
Молоко цельное	20	граммы	0,00	20,00	5,00	50,20	3,60	18,00	4,80	11,00	2,00	24,00	3,00	3,80	144,40	12,0	-46
Кефир 3,2%	50	Граммы	70,00	0,00	26,40	38,80	60,00	0,00	36,80	30,00	0,00	0,00	60,00	60,00	388,90	30,0	-46
Молоко сгущенное	20	Граммы	55,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	55,00	0,00	0,00	180,00	12,8	38
Картофель	187	граммы	34,00	181,00	77,00	154,00	0,00	382,00	84,00	181,12	164,00	26,00	17,00	96,00	1 346,12	112,2	-46
Овощи свежие замороженные	320	Граммы	130,00	180,00	180,00	200,00	330,00	180,00	160,00	150,00	170,00	100,00	200,00	350,00	2 260,00	187,8	-41
Фрукты замороженные	185	Граммы	219,88	160,00	60,00	0,00	80,00	60,00	160,00	60,00	80,00	160,00	272,70	0,00	1 282,30	105,2	-42
Буряк (пюре) сорт в т.ч. шпинатный	20	Граммы	30,00	10,00	0,00	20,00	16,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	146,00	12,1	-46
Сливочное масло 82,5% жирности	200	граммы	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1 400,00	116,7	-42
Молоко сухое	78	Граммы	86,1	0,00	0,00	68,00	92,00	82,00	92,00	0,00	40,20	0,0	0,00	85,10	644,40	48,4	-42
Субпродукты	40	граммы	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	160,00	0,00	160,00	12,6	-48
Пшеница (цельнозерновая) (мука) (мука) (мука) (мука) (мука)	53	Граммы	0,00	110,00	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	110,00	120,00	0,00	0,00	0,00	384,00	32,0	-46
Рыба - филе	77	граммы	0,00	0,00	180,00	55,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,00	470,00	39,2	-48
Мясо	380	Граммы	250,0	90,0	250,0	232,0	260,0	60,0	226,0	200,0	180,0	80,0	260,0	160,0	2 217,00	184,8	-47
Творог	60	Граммы	0,0	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160,00	0,00	148,4	0,00	0,00	436,40	36,9	-46
Сыр	15	Граммы	0,0	0,00	10,00	15,00	11,00	0,00	10,00	8,00	26,80	0,0	0,00	26,80	107,20	8,8	-46
Сметана	10	Граммы	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	28,00	8,80	0,00	10,00	10,00	0,00	71,80	6,8	-48
Молоко сгущенное	35	Граммы	26,0	26,00	39,00	30,00	32,60	10,00	18,00	6,00	2,80	11,0	26,00	27,00	251,40	21,0	-48
Молоко растительное	18	Граммы	13,8	5,0	15,6	10,3	8,6	10,8	9,6	13,8	13,3	2,8	10,6	12,1	124,92	10,4	-42
Яйцо	40	Граммы	0,0	20,00	120,00	2,40	6,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,62	23,7	-41
Соевый	35	Граммы	16,0	20,00	16,00	18,00	20,00	30,00	2,00	36,00	30,00	26,0	26,90	18,00	261,80	21,0	-48
Витаминизированный	15	Граммы													0,00	0,0	106
Чай	2	Граммы	0,0	2,40	0,00	0,00	2,40	2,40	0,00	2,40	0,00	2,4	6,0	2,40	14,40	1,2	-46
Кефир	1,2	Граммы	0,0	0,00	6,78	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,0	6,78	0,00	20,10	1,7	-46
Кефирный напиток	2	Граммы	4,8	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,0	0,00	0,00	14,40	1,2	-46
Дрожжи	0,3	Граммы	0,0	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2,18	0,2	-46
Кефир	4	Граммы	0,0	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	14,40	28,80	2,4	-46
Соль	5	Граммы	4,0	3,0	4,0	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,0	3,0	3,0	26,00	3,8	-48
Специи	7	Граммы	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20	1,2	1,2	1,20	14,40	1,20	-46

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Ланшиной. – М.: Хлебпрединформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенко, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Талешкина Н.В. - Издание 4-е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)

4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Первозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)

5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021.

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Методические рекомендации МР 2.4.0179-20