



Согласовано
Директор МАОУ СОШ №2
им. Ж.И. Зифирова
г. Туринск
"31" августа 2021г



Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
Н.А. Вагура
"31" августа 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 11 лет и старше
с 1 сентября 2021года

Неделя первая

День первый

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/5	1.5	3	9.2	69.8
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/10	3.35	4.6	24.48	152.72
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.52	0.68	16.6	82.6
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	511	11.87	14.88	85.38	522.92
	Завтрак с 11 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/10	1.82	3.64	11.16	84.68
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	250/10	5.45	7.55	39.79	248.91
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.52	0.68	16.6	82.6
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	704	14.29	18.47	102.65	633.99
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.42	3	1.38	34.2
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6	6.1	17	146.9
451	Котлета из говядины	90	9.09	17.5	2.97	205.74
516	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	185
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.52	0.68	16.6	82.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	780	25.85	31.76	106.35	814.64
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	0.7	5	2.3	57
139	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7.9	7.65	23	192.45
451	Котлета из говядины	100	10.1	19.44	3.3	228.56
516	Макаронные изделия отварные	180	6.36	4.56	38.88	222
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	930	31.36	38.35	128.38	984.11
	Итого с 7 до 11 лет		37.72	46.64	191.73	1337.56
	Итого с 11 лет		45.65	56.82	231.03	1618.1

Неделя первая

День второй

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка"	150/35	22.05	18.57	38.26	408.37
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.8	1.5	20.6	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	500	25.11	20.41	67.16	552.77
	Завтрак с 11 лет и старше					
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка"	180/40	23.43	19.73	40.65	433.89
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.8	1.5	20.6	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	550	26.5	21.57	69.55	578.29
	Обед 7-11 лет					
43	Салат из белокачанной капусты	60	1.08	2.16	4.56	42
114	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	7.98	6.1	9.04	122.98
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	90/5	22.5	26.4	28.4	441.2
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	3.1	4.2	20.6	132.6
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0.6	0.16	27.4	113.44
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	930	38.18	40.1	116.4	979.22
	Обед с 11 лет и старше					
43	Салат из белокачанной капусты	100	1.8	3.6	7.6	70
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	9.88	7.55	11.19	152.23
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100/10	23.74	30.57	31.73	497.01
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	3.72	5.04	24.72	159.12
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0.6	0.16	27.4	113.44
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	1045	42.66	48	129.04	1118.8
	Итого с 7 до 11 лет		63.29	60.51	183.56	1531.99
	Итого с 7 до 11 лет		69.2	69.6	198.6	1697.1

Неделя первая

День третий

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
з	Бутерброд с сыром	18,5/15	5.66	11.99	1.21	69.1
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	15.6	24	3.88	293.92
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	500	28.32	42.13	47.79	617.32
	Завтрак с 11 лет и старше					
з	Бутерброд с сыром	18,5/15	5.66	11.99	1.21	69.1
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	17.75	27.21	4.4	333.49
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	555	30.5	45.34	48.31	656.89
	Обед 7-11 лет					
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гренками	200/20	9.91	6.16	24.62	193.56
ВРО 43/524	Суфле "Рыбка"/смесь "Мексиканская" припущенная	190/20	30.08	15.24	17.26	326.52
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0.1	0.04	21.2	85.56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	24.8	120.2
	Итого:	780	44.35	22.78	96.18	767.14
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гренками	250/20	12.16	7.56	30.22	237.56
ВРО 43/524	Суфле "Рыбка"/смесь "Мексиканская" припущенная	190/20	30.08	15.24	17.26	326.52
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0.1	0.04	21.2	85.56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.5	1.2	29.9	148.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	24.8	120.2
	Итого:	-	49.84	25.04	123.38	918.24
	Итого с 7 до 11 лет		72.67	64.91	143.97	1384.46
	Итого с 11 лет		80.3	70.4	171.7	1575.1

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
3	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/10/10	4.1	5.5	12	113.9
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	200/10	10.5	10.7	47.7	329.1
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	680	16.36	16.64	87.2	564
	Завтрак с 11 лет и старше					
3	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/10/10	4.1	5.5	12	113.9
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	250/10	13	13.25	59.06	407.49
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	770	18.86	19.19	98.56	642.39
	Обед 7-11 лет					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0.42	3.04	1.41	34.68
133	Суп картофельный с рыбой	200/10	5.25	3.36	13.9	106.84
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	18.8	0	24.3	172.4
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.41	1.19	29.05	144.55
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.41	1.19	29.05	144.55
	Итого:	783	33.29	8.78	121.71	699.02
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.71	5.06	2.35	57.78
133	Суп картофельный с рыбой	250/10	6.5	4.16	17.21	132.28
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	170	19.04	22.67	27.54	390.35
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.41	1.19	29.05	144.55
	Итого:	935	34.44	34.1	125.05	944.86
	Итого с 7 до 11 лет		49.65	25.42	208.91	1263.02
	Итого с 11 лет		53.3	53.29	223.61	1587.25

Неделя первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	1.5	3	9.2	69.8
302	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200/15	5.94	6.86	33.11	217.94
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	565	14.9	16.4	94.81	586.44
	Завтрак с 11 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/20	2.46	4.91	15.07	114.31
302	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	250/15	7.32	8.46	40.81	268.66
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого:	615	17.2	19.9	108.4	681.7
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	200/15	2.58	5.16	12.17	105.44
СТН 30/8	Кнели из мяса говядины, запеченные	90	4.85	4.67	5.31	82.67
534	Капуста тушенная	150	4.05	8.85	15.3	157.05
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.1	0.1	22.2	90.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.5	1.2	29.9	148.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	24.8	120.2
	Итого:	825	19.08	20.98	109.68	703.86
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/15	3.18	6.36	15.6	132.36
СТН 30/8	Кнели из мяса говядины, запеченные	100	16.5	16.3	5.9	236.3
534	Капуста тушенная	180	4.86	10.62	18.36	188.46
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.1	0.1	22.2	90.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4.5	1.2	29.9	148.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	24.8	120.2
	Итого:	947	32.14	35.58	116.76	915.82
	Итого с 7 до 11 лет		33.98	37.38	204.49	1290.3
	Итого с 11 лет		49.4	55.5	225.1	1597.5

Неделя первая

День шестой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрес"	90	17.46	10.17	24.75	260.37
511	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.6
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	515	22.32	15.91	78.55	546.67
	Завтрак с 11 лет и старше					
382	Рыба запеченная	100	19.4	11.3	27.5	289.3
511	Рис отварной	180	4.32	6.48	43.68	250.32
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	550	25.0	18.12	88.58	617.32
	Обед 7-11 лет					
135	Суп из овощей со сметаной	200/5	3.09	3.08	8.9	75.68
ВРО 52	Котлета "Аленушкина загадка"	90	7.92	22.3	1.17	237.06
518	Картофель отварной с малом сливочным	150	5.4	17.6	36.8	327.2
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.3	0.1	8.4	35.7
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.52	0.68	16.6	82.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	742	20.49	44.1	80.17	799.54
	Обед с 11 лет и старше					
135	Суп из овощей со сметаной	250/5	4.04	4.08	10.7	95.68
ВРО 52	Котлета "Аленушкина загадка"	100	18.8	24.78	1.3	303.42
518	Картофель отварной с малом сливочным	180	6.48	21.12	44.16	392.64
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.3	0.1	8.4	35.7
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.52	0.68	16.6	82.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	852	33.4	51.1	89.46	951.34
	Итого с 7 до 11 лет		42.81	60.01	158.72	1346.21
	Итого с 11 лет		58.4	69.2	178.0	1568.7

Неделя вторая

День седьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	7.28	6.87	24.4	188.55
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого:	535	15.55	13.29	77.28	490.93
	Завтрак с 11 лет и старше					
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	9.24	8.72	30.94	239.2
693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого:	585	17.5	15.14	83.82	541.58
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2.74	3.58	18.44	116.94
423	Бефстроганов	90	19.7	24.7	5.13	321.62
516	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	185
ТК 2						
"Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.51	0.41	9.96	49.57
	Итого:	734	30.51	32.83	93.63	792.03
	Обед с 11 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3.39	4.43	22.84	144.79
423	Бефстроганов	100	21.9	27.4	5.7	357
516	Макаронные изделия отварные	180	6.36	4.56	38.88	222
ТК 2						
"Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	864	36.69	37.75	120.02	966.59
	Итого с 7 до 11 лет		46.06	46.12	170.91	1282.96
	Итого с 11 лет		54.2	52.9	203.8	1508.2

Неделя вторая

День восьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
366	Запеканка из творога со сущенным молоком	200/25	13.4	15.3	48.2	384.1
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	4.7	1.27	31.3	155.43
	Итого:	500	18.3	16.57	93.5	596.33
	Завтрак с 11 лет и старше					
366	Запеканка из творога со сущенным молоком	165/35	14.8	19	52.5	440.2
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	4.7	1.27	31.3	155.43
	Итого:	550	19.7	20.3	97.8	652.43
	Обед 7-11 лет					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0.42	3.04	1.41	34.68
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6	6.1	17	146.9
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	23.9	11.5	1.1	203.5
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	3.1	4.2	20.6	132.6
635	Компот из вишни и клубники витаминизированный	200	0.6	0.16	27.4	113.44
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	788	39.06	26.36	100.71	796.32
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.71	5.06	2.35	57.78
139	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7.9	7.65	23	192.45
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	26.56	12.78	1.22	226.14
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	3.72	5.04	24.72	159.12
635	Компот из вишни и клубники витаминизированный	200	0.6	0.16	27.4	113.44
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	898	45.79	32.39	120.19	955.43
	Итого с 7 до 11 лет		57.36	42.93	194.21	1392.65
	Итого с 11 лет		65.5	52.7	218.0	1607.9

Неделя вторая

День девятый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 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	18,5/15	5.66	11.99	1.21	135.39
СТН 4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180	6.01	7.89	22.48	184.97
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	690	17.84	26.6	69.47	588.64
	Завтрак с 11 лет и старше					
3	Бутерброд с сыром	18,5/25	5.75	15.56	1.57	169.32
СТН 4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180	6.01	7.89	22.48	184.97
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	740	17.9	30.2	69.8	622.6
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.42	3	1.38	34.2
295	Уха рыбацкая	200	7.6	10	53.8	335.6
438	Азу	200	18.6	24.5	14.5	352.9
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.3	0.1	8.4	35.7
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	768	31.96	38.96	111.28	923.6
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	0.7	5	2.3	57
295	Уха рыбацкая	250	9.5	12.5	67.25	419.5
438	Азу	200	18.6	24.5	14.5	352.9
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.3	0.1	8.4	35.7
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	888	35.4	43.8	133.95	1071.6
	Итого с 7 до 11 лет		49.8	65.56	180.75	1512.24
	Итого с 11 лет		53.3	74.0	203.8	1694.2

Неделя вторая

День десятый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 11 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	200/20	8.62	12.6	42.61	318.32
741	Ватрушка с сыром	65	2.67	11.4	8.19	146.04
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	508	13.95	25.94	75.5	591.26
	Завтрак с 11 лет и старше					
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	250/20	11.09	16.2	53.51	404.2
741	Ватрушка с сыром	80	3.28	14	10.1	179.52
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	595	17.0	32.1	88.3	710.6
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	200/30	2.76	5.52	13.02	112.8
СТН 12/7	Тефтели из рыбы в томатном соусе	140	14.1	11.09	50.1	356.61
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	180/35	4.32	6.48	43.68	250.32
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0.1	0.04	21.2	85.56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	868	23.8	23.81	144.6	887.89
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/50	3.6	7.2	17.7	150
СТН 12/7	Тефтели из рыбы в томатном соусе	140	14.1	11.09	50.1	356.61
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	180/70	5	7.1	45	263.9
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0.1	0.04	21.2	85.56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	953	25.32	26.11	150.6	938.67
	Итого с 7 до 11 лет		37.75	49.75	220.1	1479.15
	Итого с 11 лет		42.4	58.3	238.9	1649.3

Неделя вторая

День одиннадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	25	18	29.4	379.6
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	510	30.36	24.54	63	594.3
	Завтрак с 11 лет и старше					
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	30	21.6	35.28	455.52
692	Кофейный напиток	200	4.1	6.2	25.3	173.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	560	35.4	28.1	68.9	670.2
	Обед 7-11 лет					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0.42	3.04	1.41	34.68
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	3.8	2.9	5.4	62.9
439	Субпродукты(печень, сердце), тушенные в томатном соусе	90	5.4	17.1	3.96	191.34
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	14.6	9.12	7.32	169.76
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.1	0.1	22.2	90.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	793	29.36	33.62	73.49	713.98
	Обед с 11 лет и старше					
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.71	5.06	2.35	57.78
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	4.7	3.6	6.7	78
439	Субпродукты(печень, сердце), тушенные в томатном соусе	100	6	19	4.4	212.6
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	17.52	10.94	8.78	203.66
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.1	0.1	22.2	90.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	923	35.33	40.4	85.93	848.64
	Итого с 7 до 11 лет		59.72	58.16	136.49	1308.28
	Итого с 11 лет		70.7	68.5	154.8	1518.9

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

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
3	Бутерброд с маслом	18,5/20	2.46	4.91	15.07	69.1
311	Каша пшениая жидкая с маслом сливочным	200/20	7.42	9.01	44.52	288.85
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.8	1.5	20.6	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	720	13.44	15.86	98.59	545.65
	Завтрак с 11 лет и старше					
3	Бутерброд с маслом	18,5/25	2.78	5.55	17.03	69.1
311	Каша пшениая жидкая с маслом сливочным	250/25	7.56	7.86	45.36	282.42
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.8	1.5	20.6	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого:	770	13.9	15.35	101.39	539.22
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с рыбой	200/10	5.37	3.4	14.16	108.72
451	Шницель из говядины	90	9.09	17.5	2.97	205.74
534	Капуста тушеная	150	4.05	8.85	15.3	157.05
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.26	0.34	8.3	41.3
	Итого:	723	23.55	31.11	89.63	732.71
	Обед с 11 лет и старше					
133	Суп картофельный с рыбой	250/10	6.59	4.2	17.4	133.76
451	Шницель из говядины	100	10.1	19.44	3.3	228.56
534	Капуста тушеная	180	4.86	10.62	18.36	188.46
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.52	0.68	16.6	82.6
	Итого:	867	27.85	35.96	104.56	853.28
	Итого с 7 до 11 лет		36.99	46.97	188.22	1278.36
	Итого с 11 лет		41.8	51.3	206.0	1392.5

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

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня																	
Белки	г	38,5-46,15	37,7	63,29	72,67	49,65	33,98	42,81	46,06	57,36	49,8	37,75	59,72	36,99	587,8	48,98	49
Жиры	г	39,5-47,4	46,6	60,51	64,91	25,42	37,38	60,01	46,12	42,93	65,56	49,75	58,16	46,97	604,36	50,36	50
Углеводы	г	167,5-201	191,7	183,56	143,97	208,91	204,49	158,72	170,91	194,21	180,75	220,1	136,49	188,22	2182,06	181,84	182
Энергетическая ценность	Ккал	1175-1410	1337,56	1531,99	1384,46	1263,02	1290,3	1346,21	1282,96	1392,65	1512,24	1479,15	1308,28	1278,36	16407,18	1367,27	1367
Витамин "С"	г		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60	60

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

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней
№ дня			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	15,4-19,25	11,87	25,11	28,32	16,36	14,9	22,32	15,55	18,3	17,84	13,95	30,36	13,44	228,32	19,0266667	19,03
Жиры	г	15,8-19,75	14,88	20,41	42,13	16,64	16,4	15,91	13,29	16,57	26,6	25,94	24,54	15,86	249,17	20,7641667	20,76
Углеводы	г	67-83,75	85,38	67,16	48,31	87,2	94,81	78,55	77,28	93,5	69,47	75,5	63	98,59	938,75	78,2291667	78,23
Энергетическая ценность	Ккал	470-587,5	522,92	552,77	617,32	564	586,44	546,67	490,93	596,33	588,64	591,26	594,3	545,65	6797,23	566,435833	566,44

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 7 до 10 лет

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней
№ дня			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	23,1-26,9	25,85	38,18	44,35	33,29	19,08	20,49	30,51	39,06	31,96	23,8	29,36	23,55	359,48	29,96	29,96
Жиры	г	23,7-27,65	31,76	40,1	22,78	8,78	20,98	44,1	32,83	26,36	38,96	23,81	33,62	31,11	355,19	29,60	29,60
Углеводы	г	100,5-117,25	106,35	116,4	96,18	121,71	109,68	80,17	93,63	100,71	111,28	144,6	73,49	89,63	1243,83	103,65	103,65
Энергетическая ценность	Ккал	705-822,5	814,64	979,22	767,14	699,02	703,86	799,54	792,03	796,32	923,6	887,89	713,98	732,71	9609,95	800,83	800,83
Витамин "С"	г		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60	60

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-19,25	23,1-26,9
Жиры	79	15,8-19,75	23,7-27,65
У	335	67-83,75	100,5-117,25
Э.Ц.	2350	470-587,5	705-822,5
Вит. "С"	60		
		завтрак 20-25%	обед 30-35%
		всего 50-60%	

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

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона														Всего	Средняя за 12 дней
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12	
Белки	г	45-54	45,65	69,15	80,31	53,3	49,38	58,38	54,2	65,49	53,33	42,35	70,69	41,75	683,98	57,0	57
Жиры	г	46-55,2	56,82	69,57	70,38	53,29	55,49	69,22	52,89	52,66	73,97	58,25	68,54	51,31	732,39	61,0	61
Углеводы	г	191,5-230,05	231,03	198,59	171,69	223,61	225,14	178,04	170,91	217,99	203,78	238,91	154,81	205,95	2420,45	201,7	202
Энергетическая ценность	Ккал	1356,5-1628	1618,1	1697,09	1457,77	1587,25	1597,49	1568,66	1282,96	1607,86	1694,17	1649,29	1518,86	1392,5	18672	1556,0	1556
Витамин "С"	г	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	840	70	70

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

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12	
Белки	г	18-22,5	14,29	26,49	30,47	18,86	17,24	24,98	17,51	19,7	17,03	17,03	35,36	13,9	253,76	21,1466667	21
Жиры	г	18,4-23	18,47	21,57	45,34	19,19	19,91	18,12	15,14	20,27	30,17	32,14	28,14	15,35	283,81	23,6508333	24
Углеводы	г	76,6-96	102,65	69,55	48,31	98,56	108,38	88,58	83,82	97,8	69,83	88,31	68,88	101,39	1026,06	85,505	86
Энергетическая ценность	Ккал	542,6-678	633,99	578,29	656,89	642,39	681,67	617,32	541,58	652,43	622,57	710,62	670,22	539,22	7547,19	628,9325	629

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

2021

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12	
Белки	г	27-31,5	31,35	42,66	49,84	34,44	32,14	33,4	36,69	45,79	35,4	25,32	35,33	27,85	430,22	35,8516667	36
Жиры	г	27,6-32,2	38,35	48	25,04	34,1	35,58	51,1	37,75	32,39	43,8	26,11	40,4	35,96	448,58	37,3816667	37
Углеводы	г	114,9-134,05	128,38	129,04	123,38	125,05	116,76	89,46	120,02	120,19	133,95	150,6	85,93	104,56	1427,32	118,9433333	119
Энергетическая ценность	Ккал	813-950	984,11	1118,8	800,88	944,86	915,82	951,34	966,59	955,43	1071,6	938,67	848,64	853,28	11350,02	945,835	946
Витамин "С"	г	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	840	70	70

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразо-	Значения в
Белки	90 18-22,5 27-31,5 54
Жиры	92 18,4-23 27,6-32,2 35,2
У	383 76,6-96 114,9-134,05 5-230,05
Э.Ц.	2713 542,6-678 813,9-950 5-1628
Вит. "С"	70
завтрак 20-25%	обед 30-35%
	ужин 50-60%

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г.
3. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области. / Составители: З.И. Бельшева, И.А. Прыткова, В.Д. Прилукова. Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области г. Екатеринбург 1999г.
4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
6. 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.
7. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

Пронумерованно, прошнурованно и
скреплено печатью 16 (шестнадцать)

листа


Н.А. Вагура

