

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №2
им. Ж.Н. Алферова
г. Туринск
"29" февраля 2024г



Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
Н.А. Вагура
"29" февраля 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 12 лет и старше
с 01 марта 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 18,5/5	23,5	2	3	9	70
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным 200/10	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:	574	14	17	89	561
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом сливочным 18,5/10	28,5	2	4	11	85
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным 250/20	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:	639	15	19	97	623
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с рыбой 200/10	210	5	3	14	107
СРБКИ 542	Митболы из говядины	90	9	18	3	206
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	185
ТК 2	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
"Палитра"	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 250/10	260	7	4	17	132
СРБКИ 542	Митболы из говядины	100	10	19	3	229
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
"Палитра"	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 200/40	240	20	26	53	520
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
	Итого:	500	26	28	98	747
	Завтрак с 12 лет и старше					
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком 230/60	290	25	30	60	609
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
	Итого:	550	31	32	106	836
	Обед 7-11 лет					
114	Борщ с картофелем и сметаной 200/5	205	4	6	9	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным 90/5	95	15	19	28	346
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	60	4	1	9	55
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:	780	29	32	115	861
	Обед с 12 лет и старше					
114	Борщ с картофелем и сметаной 250/5	255	5	8	11	133
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным 100/10	110	16	21	32	383
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	100	6	1	15	91
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:	885	34	36	126	963
	Итого с 7 до 11 лет		55	60	213	1608
	Итого с 12 лет		65	68	232	1799

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 18,5/15	23,5	6	12	1	135
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/15	215	12	12	3	171
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	61	3	1	25	120
	Итого:	500	26	31	64	640
	Завтрак с 12 лет и старше					
з	Бутерброд с сыром 18,5/30	48,5	7	16	1	176
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 220/10	230	13	13	4	183
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5	1	30	148
	Итого:	559	30	36	69	720
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	34
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12	105
СРБКИ 448	Рыба (горбуша), запеченная по - провансальски	90	13	3	8	112
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	795	24	18	112	708
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	57
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 250/15	265	3	6	16	132
СРБКИ 448	Рыба (горбуша), запеченная по - провансальски	100	14	4	9	125
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	250
700	Напиток из клюквы	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	975	30	24	146	919
	Итого с 7 до 11 лет		50	49	176	1348
	Итого с 12 лет		61	60	215	1639

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 200/10	210	9	13	43	318
741	Ватрушка с творогом	65	3	8	8	111
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	14	22	86	599
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным 250/10	260	11	16	54	404
741	Ватрушка с творогом	80	3	8	10	128
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:	760	18	27	98	703
	Обед 7-11 лет					
СТН 22/1	Салат из огурцов зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	35
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками 200/20	220	10	6	25	194
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	90	15	3	12	140
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	70	4	1	29	145
Пром.	Хлеб ржаной	70	4	1	29	145
	Итого:	860	43	22	158	1000
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 22/1	Салат из огурцов зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	58
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками 250/20	270	12	8	30	238
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	100	17	4	13	156
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10	8	45	296
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	70	4	1	29	145
	Итого:	980	48	27	169	1112
	Итого с 7 до 11 лет		58	44	243	1600
	Итого с 12 лет		66	53	268	1814

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 18,5/5	23,5	2	3	9	70
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным 200/10	210	7	9	45	289
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	554	15	19	97	618
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом сливочным 18,5/5	23,5	2	3	9	70
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным 250/10	260	8	8	45	282
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	604	15	18	98	611
	Обед 7-11 лет					
139	Суп картофельный с горохом и гречками 200/15	215	3	5	17	121
СРБКИ 504	Жаркое по-домашнему	180	29	25	28	453
535	Капуста запеченная	60	2	2	3	37
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	785	42	34	125	970
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и гречками 250/15	265	4	6	21	149
СРБКИ 504	Жаркое по-домашнему	200	32	28	31	504
535	Капуста запеченная	100	3	3	5	62
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	895	47	39	135	1073
	Итого с 7 до 11 лет		56	53	223	1588
	Итого с 12 лет		61	57	233	1685

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"	120	23	14	33	347
520	Пюре картофельное	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	28	18	75	578
	Завтрак с 12 лет и старше					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	100	19	11	28	289
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	177
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	1	21	105
	Итого:	550	27	18	85	607
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с рыбой 200/10	210	5	3	18	124
СРБКИ 321	Помидоры фаршированные говядиной	200	7	33	15	386
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	730	18	38	78	732
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с рыбой 250/10	260	7	4	17	134
СРБКИ 321	Помидоры фаршированные говядиной	230	8	38	17	444
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	820	22	45	89	845
	Итого с 7 до 11 лет		46	57	154	1310
	Итого с 12 лет		49	62	174	1452

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 18,5/15	33,5	6	12	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным 200/15	215	7	7	24	189
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
	Итого:	509	23	26	85	595
	Завтрак с 12 лет и старше					
3	Бутерброд с сыром 18,5/15	33,5	6	12	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным 250/10	260	9	9	31	239
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
	Итого:	554	24	28	91	645
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200/10	210	3	4	18	117
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	90	20	20	5	283
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	32	29	104	811
	Обед с 12 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	3	4	23	145
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	100	22	23	6	314
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	37	33	120	924
	Итого с 7 до 11 лет		55	55	189	1406
	Итого с 12 лет		61	61	211	1569

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					
139	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10	210	3	5	17	121
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	15	12	1	168
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	60	4	1	9	55
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	31	23	112	782
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и гречками 250/10	260	4	6	21	151
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	16	13	1	185
СТН 2/2	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	100	6	1	15	91
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	37	26	131	906
	Итого с 7 до 11 лет		71	44	199	1475
	Итого с 11 лет		84	51	227	1706

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					
ЕСТН 289	Вареники ленивые с маслом сливочным	200	23	14	25	319
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
	Итого:	425	29	21	61	544
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 289	Вареники ленивые с маслом сливочным	275	25	16	28	354
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
	Итого:	500	31	22	63	579
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	34
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1	4	3	49
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	13	10	15	197
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	7	170
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	785	34	27	68	651
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	57
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем, и сметаной 250/10	260	1	5	4	61
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	14	11	16	219
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	11	9	204
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	940	40	33	81	782
	Итого с 7 до 11 лет		63	48	128	1195
	Итого с 12 лет		71	56	144	1361

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 и маслом растительным	60	0	3	1	34
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	200	8	15	37	311
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	19	22	107	704
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	58
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	10	7	14	161
СРБКИ 588	Курица по-тайски	250	10	18	46	388
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	27	33	126	903
	Итого с 7 до 11 лет		35	45	168	1221
	Итого с 12 лет		45	59	192	1478

Неделя вторая

День одиннадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным 200/10	210	4	6	32	199
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	12	13	84	498
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным 250/10	260	5	8	40	249
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	13	14	92	548
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12	105
СРБКИ 467	Биточки рыбные любительские	90	7	8	14	155
СРБКИ 646	Картофель по-деревенски	150	6	16	37	314
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
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	895	22	34	136	937
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 250/15	265	3	6	16	132
СРБКИ 467	Биточки рыбные любительские	100	8	8	16	172
СРБКИ 646	Картофель по-деревенски	180	7	19	45	377
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
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
	Итого:	1045	27	42	161	1130
	Итого с 7 до 11 лет		34	47	220	1435
	Итого с 12 лет		40	56	253	1678

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 18,5/20	38,5	2	5	15	114
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным 200/10	210	7	9	45	289
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:	669	12	14	92	545
	Завтрак с 12 лет и старше					
3	Бутерброд с маслом 18,5/25	43,5	3	6	17	129
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным 250/10	260	8	8	45	282
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:	724	12	14	95	553
	Обед 7-11 лет					
135	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	3	3	9	76
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	200	26	29	24	459
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	36	36	94	840
	Обед с 12 лет и старше					
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	4	4	11	96
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	240	31	35	28	550
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	44	44	111	915
	Итого с 7 до 11 лет		48	50	186	1385
	Итого с 12 лет		57	58	206	1468

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона														Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнени е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	77	38,4	55,16	50	51,97	56,76	46,41	54,72	70,42	62,69	35,36	34,05	47,65	603,35	50,38	50	65	
Жиры	г	79	42,8	59,1	49	42,9	52,53	56,7	55,14	43,02	47,82	45,05	46,6	49,88	591	49,35	49	62	
Углеводы	г	335	190,37	211,71	176	242,34	222,5	153,5	189,17	194,88	128,37	168,41	219,83	186,37	2283,06	190,26	190	57	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1301,18	1596,38	1348	1563,34	1587,81	1308,94	1405,53	1448,38	1194,62	1220,53	1434,92	1385	16798,35	1399,86	1400	60	

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

2022

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	Выполни е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
Белки	г	77	13,72	25,58	26	14,45	14,68	28,27	22,52	39,88	28,53	16,54	11,82	11,84	254,17	21,18		21,18	28	
Жиры	г	79	16,88	28,06	31	22,14	18,95	18,27	25,68	20,7	20,84	22,75	12,58	14,36	252,3	21,03		21,03	27	
Углеводы	г	335	88,5	98,11	64	85,6	97,12	75,15	84,91	86,82	60,52	61,33	84,33	91,99	978,09	81,51		81,51	24	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	560,8	747,3	640,01	599,46	617,75	578,11	594,55	693,1	543,76	516,23	497,82	544,56	7133,45	594,45		594,45	25	

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

2022

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	Выполнени е, % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	24,68	25,58	24	37,52	41,58	18,14	32,2	30,54	34,16	18,82	22,23	35,81	349,18	29,10	29,10	38
Жиры	г	79	26,07	31,04	18	20,76	33,58	38,43	29,46	22,32	26,98	22,3	34,02	35,52	338,7	28,23	28,23	36
Углеводы	г	335	101,87	113,6	112	156,74	125,38	78,35	104,26	108,06	67,85	107,08	135,5	94,38	1304,97	108,75	108,75	32
Энергетическая ценность	ккал	2350	740,38	852,08	708	963,88	970,06	731,83	810,98	755,28	650,86	704,3	937,1	840,44	9664,9	805,41	805,41	34

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц, в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона															Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
Белки	г	90	44,6	66,08	61	59,13	61,42	48,83	61,17	84,37	71,14	45,14	39,76	56,56	698,77	58,2	58	65		
Жиры	г	92	49,03	68,26	60	51,9	56,54	62,32	60,54	51,3	55,55	58,96	56,09	57,84	687,86	57,3	57	62		
Углеводы	г	383	217,65	234,54	215	266,42	232,51	173,92	189,17	226,68	144,18	191,63	253,49	206,13	2551,56	212,6	213	56		
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1490,27	1816,82	1639	1769,3	1684,58	1451,88	1405,53	1705,9	1361,23	1477,72	1677,81	1467,76	18947,81	1579,0	1579	58		

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц, в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона														Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	90	15,34	30,58	30	17,53	14,82	27,1	24,48	47,65	31,07	18,09	12,91	12,3	282,24	23,52	24	26	
Жиры	г	92	19,17	32,42	36	26,54	17,8	17,74	27,53	25,02	22,42	26,45	14,09	13,85	278,78	23,2316667	23	25	
Углеводы	г	383	97,36	105,5	69	98,41	97,96	84,82	91,45	96,04	63,28	66,03	92,29	94,79	1057,19	88,0991667	88	23	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	623,33	836,1	720	702,62	611,32	607,34	645,2	799,94	579,18	574,53	547,61	553,01	7800,45	650,0375	650	24	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц, в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона														Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	90	29,26	35,5	30	41,6	46,6	21,73	36,69	36,72	40,07	27,05	26,85	44,26	416,53	34,7108333	35	39	
Жиры	г	92	29,86	35,84	24	25,36	38,74	44,58	33,01	26,28	33,13	32,51	42	43,99	409,08	34,09	34	37	
Углеводы	г	383	120,29	129,04	146	168,01	134,55	89,1	120,02	130,64	80,9	125,6	161,2	111,34	1516,67	126,1891667	126	33	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	866,94	980,72	919	1066,68	1073,26	844,54	923,93	905,96	782,05	903,19	1130,2	914,75	11310,96	942,58	943	35	

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

**Ведомость контроля за рационом питания
по расходу продуктов питания**

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

на сентябрь 2022 - апрель 2023

Наименование	среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания детей с 12 лет (в месяц, г. на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												ИТОГО	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (в г)	Отклонение от нормы (+, -) в %
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
Всего, всего порций																12	
Хлеб ржаной	120	грамм	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	грамм	151,80	80,00	146,00	80,00	139,70	118,00	103,50	169,70	103,50	56,90	80,00	160,90	1 390,00	115,8	-42
Мука пшеничная	20	грамм	0,00	20,00	5,00	60,20	3,60	18,00	4,00	11,00	2,00	24,00	3,00	3,60	144,40	12,0	-40
Крупы, бобовые	50	грамм	70,00	0,00	26,40	38,50	60,00	0,00	35,00	30,00	0,00	0,00	50,00	50,00	359,90	30,0	-40
Макаронные изделия	20	грамм	55,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	55,00	0,00	0,00	150,00	12,5	-38
Картофель	187	грамм	34,00	181,00	77,00	154,00	0,00	352,00	64,00	181,12	164,00	26,00	17,00	96,00	1 346,12	112,2	-40
Овощи свежие, зелень	320	грамм	130,00	180,00	190,00	200,00	330,00	100,00	160,00	150,00	170,00	100,00	200,00	350,00	2 250,00	187,5	-41
Фрукты (плоды) свежие	185	грамм	219,60	150,00	60,00	0,00	80,00	60,00	150,00	60,00	60,00	150,00	272,70	0,00	1 262,30	105,2	-43
Фрукты (плоды) сухих, в т. ч. шиповник	20	грамм	30,00	10,00	0,00	20,00	15,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	145,00	12,1	-40
Соки плодовоощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1 400,00	116,7	-42
Мясо жилованное	78	грамм	85,1	0,00	0,00	68,00	92,00	82,00	92,00	0,00	40,20	0,0	0,00	85,10	544,40	45,4	-42
Птица (цыплята -броилеры потрошенные - 1 кат)	53	грамм	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	-40
Рыба - филе	77	грамм	0,00	0,00	180,00	55,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	470,00	39,2	-48
Молоко	350	грамм	250,0	90,0	250,0	232,0	250,0	60,0	225,0	200,0	180,0	80,0	250,0	150,0	2 217,00	184,8	-47
Творог	60	грамм	0,0	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	145,4	0,00	0,00	430,40	35,9	-40
Сыр	15	грамм	0,0	0,00	10,00	15,00	11,00	0,00	10,00	8,00	26,60	0,0	0,00	26,60	107,20	8,9	-40
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	25,00	6,60	0,00	10,00	10,00	0,00	71,60	6,0	-40
Масло сливочное	35	грамм	26,0	26,00	39,00	30,00	32,50	10,00	15,00	6,00	2,90	11,0	26,00	27,00	251,40	21,0	-40
Масло растительное	18	грамм	13,5	5,0	15,5	10,3	8,6	10,6	9,5	13,5	13,3	2,5	10,5	12,1	124,92	10,4	-42
Яйца	40	грамм	0,0	20,00	120,00	2,40	6,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,52	23,7	-41
Сахар	35	грамм	15,0	20,00	15,00	18,00	20,00	30,00	2,00	36,00	30,00	25,0	25,50	15,00	251,50	21,0	-40
Кондитерские изделия	15	грамм													0,00	0,0	-100
Чай	2	грамм	0,0	2,40	0,00	0,00	2,40	2,40	0,00	2,40	0,00	2,4	0,0	2,40	14,40	1,2	-40
Какао	1,2	грамм	0,0	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,0	6,70	0,00	20,10	1,7	-40
Кофейный напиток	2	грамм	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	-40
Дрожжи	0,3	грамм	0,0	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2,15	0,2	-40
Крахмал	4	грамм	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	-40
Соль	5	грамм	4,0	3,0	4,0	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,0	3,0	3,0	3,0	36,00	3,0	-40
Специи	2	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	-40

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.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 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 сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина 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. Перевозкина, 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 редакций 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