

Согласовано
Директор

"25" февраля 2025г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 12 лет и старше
с 01 марта 2025года

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					
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	215	11	15	31	301
692	Кофейный напиток	200	4	3	21	126
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	100	1	0	9	40
	Итого:	534	16	19	68	499
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	270	14	16	41	358
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Мандарин	100	1	0	9	40
	Итого:	589	20	19	77	560
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	210	6	4	15	112
451	Котлета из говядины	90	9	18	6	219
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	38	208
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	32
	Итого:	706	23	26	101	723
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	260	8	4	21	150
451	Котлета из говядины	100	11	21	8	266
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	47	257
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	64
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	37
	Итого:	790	28	31	116	850
	Итого с 7 до 11 лет		40	45	168	122
	Итого с 12 лет		47	50	192	141

Неделя первая

День второй

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	62	10	9	3	132
СРБКИ 360	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	213	2	5	40	213
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	3	1	17	83
	Итого:	507	17	16	82	540
	Завтрак с 12 лет и старше					
З	Бутерброд с сыром	100	13	11	5	170
СРБКИ 361	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	266	3	6	45	246
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	13	64
	Итого:	597	20	19	85	592
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	60	3	7	3	88
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	3	5	63
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90	13	5	9	136
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28	2	0	12	58
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	752	27	22	101	706
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	4	9	4	113
114	Борщ с картофелем и сметаной	255	6	7	9	125
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100	14	6	9	146
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	250
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	15	73
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	37
	Итого:	889	31	30	115	857
	Итого с 7 до 11 лет		43	38	183	1246
	Итого с 12 лет		51	49	200	1448

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					
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	270	10	13	34	292
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	11	56
	Итого:	500	16	17	71	494
	Завтрак с 12 лет и старше					
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	330	12	14	41	343
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	66
	Итого:	562	18	18	80	555
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	210	4	5	12	112
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	105	12	13	28	272
520	Картофель в молоке	150	3	4	21	133
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	105
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	32
Пром.	Хлеб ржаной	18	1	0	7	32
	Итого:	802	24	29	117	810
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	260	3	6	16	132
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	14	18	32	338
520	Картофель в молоке	200	4	3	27	149
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	105
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	29	2	0	12	60
	Итого:	936	28	34	143	986
	Итого с 7 до 11 лет		39	45	187	1303
	Итого с 12 лет		46	52	223	1541

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	220	11	14	25	268
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	57	4	1	24	118
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	677	17	17	81	541
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	278	15	17	31	337
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	1	0	14	63
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	701	19	19	77	556
	Обед 7-11 лет					
СТН 28/1	Салат из отварной свеклы	60	1	5	7	77
171	Суп молочный с овощами и гренками	210	7	6	24	178
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	90	10	8	12	160
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	12	62
	Итого:	740,7	27	27	117	816
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 28/1	Салат из отварной свеклы	100	2	6	8	92
171	Суп молочный с овощами и гренками	260	8	7	26	193
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	100	12	11	15	199
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8	8	39	263
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	14	71
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	915,6	32	32	133	953
	Итого с 7 до 11 лет		44	43	198	1357
	Итого с 12 лет		51	51	211	1508

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					
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	225	10	9	30	243
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	32
Пром.	Сок 1 шт	200	1	0	10	43
	Итого:	644	16	16	73	491
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	285	12	11	37	296
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	54	3	2	22	117
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	739	20	19	95	630
	Обед 7-11 лет					
139	Суп картофельный с горохом и гренками	210	3	5	17	121
451	Биточки из говядины	90	8	8	30	226
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	150	8	10	11	159
СТН 5/1	Дополнительный гарнир: огурец консервированный припущенный	60	6	0	7	52
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	32
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	32
	Итого:	748	28	23	102	711
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и гренками	260	4	6	21	149
451	Биточки из говядины	100	10	12	33	279
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	180	9	11	13	190
СТН 5/1	Дополнительный гарнир: огурец консервированный припущенный	100	1	0	2	9
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	32	2	1	13	66
	Итого:	909	28	30	120	860
	Итого с 7 до 11 лет		44	38	175	1203
	Итого с 12 лет		48	49	215	1490

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" (минтай)	110	14	12	27	268
520	Картофель в молоке	250	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	1	0	11	53
	Итого:	583	19	16	68	490
	Завтрак с 12 лет и старше					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез" (минтай)	120	15	14	32	315
520	Картофель в молоке	250	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
	Итого:	607	21	19	77	560
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	215	4	3	24	141
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	90	11	16	24	283
СТН 27/3	Рагу из овощей	150	5	4	26	162
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	2	1	14	68
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	708	23	24	105	731
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	265	4	4	25	155
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	105	15	17	28	326
СТН 27/3	Рагу из овощей	180	3	5	28	167
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0	10	52
	Итого:	811,9	27	27	115	812
	Итого с 7 до 11 лет		42	40	173	122
	Итого с 12 лет		47	46	192	137

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					
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	210	5	9	24	203
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Мандарины	100	4	2	14	84
	Итого:	529	16	17	80	537
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	270	7	12	31	261
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Мандарины	100	4	1	11	68
	Итого:	589	18	19	84	580
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	3	4	18	117
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	90	14	16	12	242
516	Макаронные изделия отварные	150	4	4	32	177
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	73
Пром.	Хлеб ржаной	21	1	0	9	39
	Итого:	703	22	23	106	725
	Обед с 12 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255	3	4	23	145
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	105	17	18	14	285
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	247
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	13	64
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	809	30	28	120	857
	Итого с 7 до 11 лет		38	40	186	1262
	Итого с 12 лет		48	48	204	1437

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 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	280	17	17	56	444
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	66
	Итого:	512	19	18	83	567
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	335	20	20	62	513
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	2	0	10	50
	Итого:	559	22	21	86	620
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	8	57
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	35
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	2	0	10	50
	Итого:	729	26	26	101	740
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	10	88
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	1	5	28	158
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	8	11	45	310
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	11	9	198
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	50
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	879	29	32	118	879
	Итого с 7 до 11 лет		45	43	184	130
	Итого с 12 лет		51	53	204	149

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					
1	Бутерброд с маслом	95	5	6	26	176
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	205	8	7	25	195
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
	Итого:	500	17	19	76	541
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом	100	5	6	28	188
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	255	9	8	31	232
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
	Итого:	555	18	20	84	590
	Обед 7-11 лет					
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	0	5	13	94
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	3	5	17	121
520	Картофель в молоке	150	15	12	1	168
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	3	4	21	133
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	15	72
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	32
	Итого:	763	26	26	101	733
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	1	8	16	136
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	4	6	21	151
520	Картофель в молоке	180	16	13	1	185
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	100	4	5	25	159
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	896	29	32	115	866
	Итого с 7 до 11 лет		42	45	177	12
	Итого с 12 лет		47	52	199	14

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	320	11	14	20	245
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	757	16	16	68	477
	Завтрак с 12 лет и старше					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	430	14	16	25	301
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	19	92
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	870	19	19	77	549
	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	205	4	3	6	68
СРБКИ 588	Курица по-тайски	220	13	16	37	342
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	3	1	19	95
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
	Итого:	768	22	24	101	706
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	3	58
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10	7	14	161
СРБКИ 588	Курица по-тайски	250	16	17	49	413
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60
	Итого:	872	30	31	115	859
	Итого с 7 до 11 лет		38	39	168	1183
	Итого с 12 лет		49	49	191	1408

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	215	12	10	32	262
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	100	1	1	10	56
	Итого:	534	19	17	84	563
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	270	13	11	40	314
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	8	39
Пром.	Мандарин	100	2	1	11	64
	Итого:	589	22	19	94	630
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	180	19	18	35	373
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	2	0	14	67
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	9	43
Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
	Итого:	740	24	24	101	718
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	265	3	6	16	132
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	240	22	21	43	446
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	16	76
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	9	43
Пром.	Яблоко	113	0	0	11	50
	Итого:	867	29	28	115	833
	Итого с 7 до 11 лет		44	41	185	1281
	Итого с 12 лет		51	47	209	1463

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					
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	225	14	16	30	320
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	11	51
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	644	16	16	65	471
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	280	15	18	32	350
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4	1	29	145
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	750	20	19	85	595
	Обед 7-11 лет					
135	Суп из овощей со сметаной	205	4	3	11	89
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	200	14	19	42	392
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	7	51
638	Компот из кураги	200	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	8	39
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	702	23	24	101	713
	Обед с 12 лет и старше					
135	Суп из овощей со сметаной	260	4	4	13	105
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	290	19	24	51	497
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	8	73
638	Компот из кураги	200	0	0	25	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28	2	0	12	58
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	897	29	32	117	772
	Итого с 7 до 11 лет		39	41	166	1184
	Итого с 12 лет		50	52	202	1366

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак + обед) с 7 до 11 лет
2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона														Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполне е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	77	39,58	43,28	39	43,78	43,75	42,03	38,17	42,72	44,73	37,88	43,65	38,51	497,04	41,42	41		
Жиры	г	79	44,62	37,98	45	43,18	38,4	40,71	40,48	44,89	43,47	39,44	40,93	40,65	496,39	41,62	42		
Углеводы	г	335	168,13	182,77	187	196,3	174,61	172,7	186,32	177,2	184,24	168,29	185,09	168,06	2151,35	179,28	179		
Энергетическая ценность	Ккал	2450	1222,04	1246,07	1303	1356,94	1202,69	1220,81	1262,78	1274,49	1306,41	1182,74	1280,66	1184,13	15002,69	1253,56	1254		

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 7 до 11 лет
2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполне 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	16,23	16,72	16	16,89	16,13	15,62	15,83	16,5	19,22	15,83	19,3	15,83	202,7	16,89	
Жиры	г	79	18,96	16,09	17	16,67	15,62	16,06	17,07	19	17,64	15,83	16,78	16,41	202,58	16,88	
Углеводы	г	335	67,5	81,99	71	80,85	72,87	67,7	80,01	76	82,78	67,76	84,28	65,1	897,17	74,78	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	496,47	539,56	493,56	540,99	491,39	489,82	536,98	541	566,76	476,83	562,67	471,41	6210,45	517,54	

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 7 до 11 лет
2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполне е, % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
№ дня																	
Белки	г	77	23,35	26,56	24	26,89	27,62	23,41	22,34	25,72	25,51	27,05	24,35	22,68	294,34	24,53	
Жиры	г	79	25,76	21,9	29	26,51	22,78	24,15	23,41	25,89	25,83	23,61	24,15	26,24	296,81	24,73	
Углеводы	г	335	100,63	100,78	117	117,45	101,94	105	106,31	101,2	101,46	100,53	100,81	100,96	1253,98	104,50	
Энергетическая ценность	Ккал	2450	722,57	706,46	810	815,95	711,3	730,98	725,29	733,48	739,65	705,91	717,99	712,72	8832,34	736,02	

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-18,25	23,1-26,9
Жиры	79	15,8-19,75	23,7-27,65
У	335	67-83,79	100,5-117,25
Э.Ц.	2350	470-587,5	705-822,5
		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. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполнен % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12	
Белки	г	90	47.31	51.13	46	50.88	48.11	47.23	47.74	46.66	51.11	49.2	50.62	49.51	585.39	48.8	49
Жиры	г	92	50.2	49.27	52	51.34	48.81	46.04	47.86	52.44	53.03	49.46	47.24	51.51	598.89	49.9	50
Углеводы	г	383	192.21	200.09	223	210.68	214.55	192.2	186.32	199.4	204.09	191.39	208.92	202.05	2424.98	202.1	202
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1409.88	1448.31	1541	1508.3	1489.93	1372.08	1262.28	1456.2	1498.07	1407.5	1463.32	1366.27	17223.23	1435.3	1435

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

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	Выполнен % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	90	19.73	19.75	18	18.75	20.1	20.63	17.63	18	21.71	18.92	21.72	20.11	235.07	19.5891667	20		
Жиры	г	92	19.36	19.13	18	19.09	18.9	18.83	19.44	20.2	20.81	18.58	18.81	19.29	230.55	19.2125	19		
Углеводы	г	383	76.67	85.12	80	77.2	94.81	77.06	83.65	83.98	86.36	76.5	93.52	85.15	1000.11	83.1425	83		
Энергетическая ценность	Ккал	2720	559.84	591.65	555	555.61	629.74	560.23	580.08	589.72	619.57	548.9	630.25	584.65	7015.67	584.619167	585		

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

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	Выполнен % Дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	90	27.58	31.38	28	32.13	28.01	26.6	30.11	28.66	29.4	30.38	28.9	29.4	350.32	29.1933333	29		
Жиры	г	92	30.84	30.14	34	32.25	26.91	27.21	28.42	32.24	32.22	30.88	28.43	32.72	368.34	30.695	31		
Углеводы	г	383	115.54	114.97	143	133.48	119.74	115.14	120.19	115.42	117.73	114.89	115.4	116.9	1447.39	120.199167	120		
Энергетическая ценность	Ккал	2720	850.04	856.66	986	952.69	860.19	811.85	856.98	866.48	878.5	858.6	833.07	771.62	10382.34	865.195	865		

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	114.9-134.06
Э.Ц.	2713	542.6-678	813.9-950
		завтрак 20-25%	обед 30-35%
		всего 50-60%	

Ведомость контроля за рационом питания
по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"
на сентябрь 2022 - апрель 2022

Наименование	Единица измерения	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												Итого за день	Средняя за день (г/чел)	Отклонение от нормы (-10%)
			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 - израсходовано																	
Хлеб ржаной	80	грамм	80,0	20,0	60,0	70,0	80,0	40,0	40,0	40,0	42,0	40,0	40,0	20,0	572,00	47,7	-40
Хлеб пшеничный	150	грамм	140,00	60,90	96,00	90,00	110,00	94,20	54,30	130,00	80,00	41,80	80,00	100,00	1 097,00	90,6	-40
Мука пшеничная	15	грамм	0,00	10,00	4,00	31,00	3,60	18,00	3,60	10,00	2,00	20,00	2,80	3,60	108,60	9,1	-40
Крупа, беловая	45	грамм	39,00	0,00	15,00	0,00	45,00	0,00	80,00	16,00	0,00	0,00	80,00	40,00	316,00	26,3	-42
Макаронные изделия	15	грамм	38,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	16,00	38,00	0,00	0,00	108,00	9,0	-40
Картофель	187	грамм	42,88	170,00	76,80	160,00	0,00	340,00	54,00	170,00	180,00	25,80	17,28	96,00	1 342,56	111,9	-40
Овощи свежие, зелень	280	грамм	127,60	148,40	113,20	182,50	316,38	60,40	129,60	138,80	154,80	70,40	172,90	319,08	1 933,96	161,2	-42
Фрукты (ягоды) свежие	185	грамм	220,00	140,00	80,00	0,00	60,00	60,00	150,00	60,00	60,00	140,00	350,00	0,00	1 300,00	108,3	-41
Фрукты (ягоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	грамм	20,00	10,00	0,00	19,00	10,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	10,00	19,00	107,00	8,9	-41
Сок плодово-ягодный, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	грамм	200,00	0,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	400	1 400,00	116,7	-42
Молоко жидкое	70	грамм	76,5	0,00	0,00	60,00	82,80	73,80	83,00	0,00	40,20	0,0	0,00	76,50	492,80	41,1	-41
Субпродукты	30	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (цыплята -бройлеры)потрошенные - 1 кгшт)	35	грамм	0,00	79,00	0,00	0,00	31,20	0,00	0,00	79,00	62,40	0,00	0,00	0,00	261,60	21,0	-40
Рыба - филе	58	грамм	0,00	0,00	120,00	50,00	60,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	400,00	33,3	-43
Молоко	300	грамм	200,0	250,0	210,0	206,0	190,0	35,0	200,0	110,0	150,0	80,0	210,0	120,0	1 981,00	163,4	-46
Кисломолочные продукты	150	грамм													0,00	0,0	
Творог	50	грамм	0,0	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	100,0	0,00	0,00	360,00	30,0	-40
Сыр	10	грамм	0,0	0,00	10,00	18,00	0,00	0,00	10,00	5,00	10,00	0,0	0,00	18,00	71,00	5,9	-41
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	28,00	6,00	0,00	10,00	10,00	0,00	74,00	6,2	-38
Масло сливочное	30	грамм	20,0	15,00	30,00	24,50	36,00	10,30	14,00	5,00	2,90	10,0	15,00	32,00	214,80	17,9	-40
Масло растительное	15	грамм	10,0	4,0	12,0	9,3	7,8	9,0	6,3	12,5	12,8	2,0	9,8	11,0	108,45	9,0	-40
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	130,00	2,00	5,84	33,00	0,00	9,64	72,00	16,0	0,00	0,00	286,28	24,0	-40
Сахар	30	грамм	11,5	25,00	24,00	16,50	15,00	24,00	3,00	25,00	20,00	20,0	16,00	17,60	216,60	18,1	-40
Кондитарские изделия	10	грамм													0,00	0,0	
Чай	1	грамм	0,0	1,20	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	1,2	0,0	1,20	7,20	0,6	-40
Какао	1	грамм	0,0	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,0	2,40	0,00	7,20	0,6	-40
Кофейный напиток	2	грамм	5,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,0	0,00	0,00	15,00	1,3	-36
Дрожжи	0,2	грамм	0,0	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	1,45	0,1	-40
Крем-мол	3	грамм	0,0	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	10,80	21,60	1,8	-40
Соль	3	грамм	2,0	2,0	2,0	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	2,0	1,5	1,5	22,00	1,8	-38
Специи	7	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	-40

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

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

на сентябрь 2022 - апрель 2022

Наименование	Единица измерения	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			
Вита - витаминизированный	г															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	103,60	169,70	103,60	56,90	80,00	160,90	1 390,00	115,8	-42
Мука пшеничная	20	грамм	0,00	20,00	5,00	50,20	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	60,00	388,90	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	160,00	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	150,00	150,00	170,00	100,00	200,00	350,00	2 260,00	187,5	-41
Фрукты (ягоды) свежие	185	грамм	219,50	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 (ягоды) сухие, 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 плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1 400,00	116,7	-42
Масло животное	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
Субпродукты	40	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (цыплята -бройлеры потрошенные - 1 кг)	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	-46
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
Кисломолочные продукты	180	грамм													0,00	0,0	
Творог	80	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	25,60	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	25,0	25,00	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	8,5	10,5	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	5,28	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	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2,16	0,2	-40
Кориандр	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	3,00	2,00	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