

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №2
им .Ж.И. Алферова

"27" февраля 2026г

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

Н.А.Вагура
"27" февраля 2026г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 12 лет и старше
с марта 2026 года

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 сыром	60	1	1	8	45
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	220	10	13	31	281
692	Кофейный напиток	200	4	3	21	127
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,0	1	0	9	40
	Итого:	502	16	17	69	493
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с сыром	100	2	2	15	86
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	270	14	16	41	364
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	123
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	1	0	7	32
	Итого:	587	21	21	83	605
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	215	5	3	16	111
451	Котлета из говядины	90	9	18	4	214
516	Макаронные изделия отварные	150	6	4	50	260
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витوشка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28	2	0	11	52
Пром.	Хлеб ржаной	17	1	0	7	32
	Итого:	700	23	25	107	745
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	280	7	4	18	136
451	Котлета из говядины	110	11	21	6	257
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	50	273
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витوشка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	2	0	14	64
Пром.	Хлеб ржаной	17,00	1	0	8	36
	Итого:	830	28	30	115	842
	Итого с 7 до 11 лет		39	42	176	1238
	Итого с 12 лет		49	51	198	1447

Неделя первая

День второй

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 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	65	2	2	14	82
СРБКИ 352	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	220	11	12	40	312
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	36
	Итого:	505	16	16	85	548
	Завтрак с 12 лет и старше					
З	Бутерброд с сыром	100	13	11	5	171
СРБКИ 361	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	275	3	6	45	246
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,0	1	0	7	32
	Итого:	593	19	19	80	567
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	60	2	8	4	96
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	3	5	63
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11	6	9	134
СРБКИ 624	Рис пикантный	200	5	6	37	222
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2	0	13	60
Пром.	Хлеб ржаной	19	0	0	7	28
	Итого:	820	25	23	102	715
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	4	12	6	148
114	Борщ с картофелем и сметаной	265	8	7	10	135
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	14	6	14	166
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	246
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	2	1	13	69
	Итого:	884	33	32	114	876
	Итого с 7 до 11 лет		41	39	187	1263
	Итого с 12 лет		52	51	194	1443

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					
ЕСТН 157	Зеленый горошек припущенный	60	1	2	16	86
341	Омлет натуральный с маслом сливочным	220	10	10	22	218
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,0	1	1	16	77
	Итого:	500	16	16	80	527
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 157	Зеленый горошек припущенный	100	1	2	18	94
341	Омлет натуральный с маслом сливочным	220	10	10	22	218
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	69
	Итого:	552	17	16	79	527
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	210	3	4	12	96
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100	11	10	25	234
520	Картофель в молоке	150	3	3	21	123
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	105
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	29	1	0	11	48
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	5	24
	Итого:	808	22	23	115	754
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	275	3	6	12	114
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	14	18	15	278
520	Картофель в молоке	200	4	6	27	178
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	130	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31,0	2	1	17	85
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	32
	Итого:	965	27	37	119	917
	Итого с 7 до 11 лет		38	39	195	1281
	Итого с 12 лет		44	53	198	1444

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					
1	Бутерброд с сыром	60	4	7	20	159
312	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	215	12	10	26	242
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	675	19	19	79	563
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с сыром	100	8	16	35	316
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	265	15	17	31	337
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1	0	13	61
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	790	27	35	112	875
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 157	Зеленый горошек припущенный	100	1	2	18	94
171	Суп молочный с овощами и гренками	210	7	6	24	178
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	90	7	8	13	152
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	7	7	20	171
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,0	1	0	14	60
	Итого:	822	23	23	113	751
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 157	Зеленый горошек припущенный	100	1	2	18	94
171	Суп молочный с овощами и гренками	260	8	7	26	199
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	120	11	9	13	177
СТН 59/3	Каша гречневая с овощами	220	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
	Итого:	951	31	26	142	925
	Итого с 7 до 11 лет		42	42	192	1314
	Итого с 12 лет		58	61	254	1800

Неделя первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
311	Каша жидкая пшениая с маслом сливочным	210	8	9	19	189
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34,0	2	1	14	73
Пром.	Мандарин	100	1	0	11	48
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	744	16	16	79	527
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая пшениая с маслом сливочным	265	12	11	37	296
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,7	3	2	22	117
Пром.	Мандарин	151	1	0	11	48
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	849	21	19	106	678
	Обед 7-11 лет					
139	Суп картофельный с горохом и гренками	210	5	8	18	164
451	Биточки из говядины	90	8	8	26	208
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	150	8	7	27	203
СРБКИ 345	Дополнительный гарнир: огурец консервированный припущенный	60	1	0	3	16
СТН 1/11	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19,0	1	0	6	28
	Итого:	729	23	23	102	707
	Обед с 12 лет и старше					
139	Суп картофельный с горохом и гренками	260	4	6	21	154
451	Биточки из говядины	100	7	8	20	180
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	180	8	10	11	166
СРБКИ 345	Дополнительный гарнир: огурец консервированный припущенный	100	2	1	6	41
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,2	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	18,4	1	0	8	36
	Итого:	887	24	26	102	738
	Итого с 7 до 11 лет		39	39	181	1234
	Итого с 12 лет		45	45	208	1416

Неделя вторая

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					
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	215	5	9	24	203
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17,0	1	0	6	28
Пром.	Мандарины	100	4	2	14	84
	Итого:	532	16	17	79	528
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	275	7	12	31	261
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	7	37
Пром.	Мандарины	100	4	2	11	75
	Итого:	592	18	20	84	587
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	220	3	4	20	128
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	90	12	15	10	223
516	Макаронные изделия отварные	180	6	4	39	216
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	1	0	8	36
Пром.	Хлеб ржаной	34,0	1	0	6	28
	Итого:	761	23	23	102	707
	Обед с 12 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	265	3	4	23	140
ЕСТН 342	Котлеты "Пермские"	120	10	10	14	186
516	Макаронные изделия отварные	180	8	8	40	264
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1	1	12	61
Пром.	Хлеб ржаной	18,5	1	0	6	28
	Итого:	809	23	23	114	755
	Итого с 7 до 11 лет		39	40	181	1235
	Итого с 12 лет		41	43	198	1342

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					
ЕСТН 289	Вареники ленивые	270	15	17	37	361
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2	0	18	80
	Итого:	510	17	17	69	498
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 289	Вареники ленивые	315	18	20	41	416
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2	1	18	89
	Итого:	555	20	21	73	562
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидор и огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	70	2	3	11	79
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	4	25	140
ЕСТН 350	Тефтели из говядины -"Ёжики"	90	10	7	25	203
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	9	15	177
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,0	2	1	17	85
	Итого:	785	24	24	103	724
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидор и огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	100	3	14	15	196
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1	5	28	161
ЕСТН 350	Тефтели из говядины -"Ёжики"	100	13	10	27	250
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	11	9	199
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	1	19	
Пром.	Хлеб ржаной	37,0	2	1	13	69
	Итого:	922	38	42	121	915
	Итого с 7 до 11 лет		41	41	172	1222
	Итого с 12 лет		58	63	194	1477

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					
1	Бутерброд с маслом	64	5	6	26	176
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	210	8	7	23	187
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	27,0	1	0	9	40
	Итого:	501	18	19	83	573
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом	103	5	6	28	188
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	255	9	8	31	232
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,0	2	1	15	77
	Итого:	580	20	21	99	667
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	60	1	4	9	76
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	2	7	13	123
505	Кнели из куриного филе	95	3	5	27	165
520	Картофель в молоке	150	15	6	18	186
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1	0	10	44
	Итого:	740	23	22	104	706
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	100	3	6	8	98
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	6	8	16	160
505	Кнели из куриного филе	105	7	6	21	166
520	Картофель в молоке	200	8	5	27	185
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,0	2	1	15	77
	Итого:	887	27	26	114	798
	Итого с 7 до 11 лет		41	41	187	1279
	Итого с 12 лет		47	47	213	1465

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 399	Макароны запеченные с сыром и мясом	310	12	15	21	267
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45,0	2	1	15	76
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	755	17	17	69	499
	Завтрак с 12 лет и старше					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром и мясом	390	13	14	24	274
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	51,0	3	2	20	110
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
	Итого:	841	18	18	77	539
	Обед 7-11 лет					
16	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	60	1	3	14	87
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	5	3	16	111
СРБКИ 588	Курица по-тайски	270	14	17	39	365
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19,0	1	0	7	32
Пром.	Хлеб ржаной	18,0	1	0	7	32
	Итого:	787	22	23	105	715
	Обед с 12 лет и старше					
16	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	100	3	5	18	129
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/15	265	9	7	17	167
СРБКИ 588	Курица по-тайски	300	12	18	48	402
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,0	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	19,0	1	0	7	32
	Итого:	917	27	31	126	891
	Итого с 7 до 11 лет		39	40	174	1214
	Итого с 12 лет		45	49	203	1430

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					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	215	12	10	32	266
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	6	28
Пром.	Мандарины	100	1	1	10	56
	Итого:	532	20	17	82	564
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	275	13	11	40	314
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	7	32
Пром.	Мандарины	100,0	2	1	11	64
	Итого:	592	22	18	93	623
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	5	7	10	123
386	Рыба запеченная под молочным соусом	120	8	7	17	163
511	Рис отварной	150	7	5	36	217
517	Дополнительный гарнир: овощная смесь припущенная	60	1	4	7	68
700	Напиток клюквенный	200,0	0	0	21	84
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	12	56
	Итого:	775	23	23	103	711
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	275	3	6	16	130
386	Рыба запеченная под молочным соусом	125	8	4	5	88
511	Рис отварной	200	6	7	42	255
517	Дополнительный гарнир: овощная смесь припущенная	100	2	6	10	102
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26,7	2	1	12	65
Пром.	Хлеб ржаной	18,6	1	0	7	32
	Итого:	945	22	24	113	756
	Итого с 7 до 11 лет		43	40	185	1275
	Итого с 12 лет		44	42	206	1379

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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	39	41	#####	#####	39,1	#####	38,7	#####	41,22	38,63	43	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	79	42	39	#####	#####	39,21	#####	39,76	#####	41	40,33	40,17	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	335	176	187	#####	#####	181,3	#####	180,54	#####	172	174,06	185,31	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1238	1263	#####	#####	1234,49	#####	1234,8	#####	1221,88	1213,73	1274,77	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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	Выполнени е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	16	16	#####	#####	16,1	#####	15,7	#####	17,22	16,63	20	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	79	17	16	#####	#####	16,21	#####	16,76	#####	17	17,33	17,17	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	335	69	85	#####	#####	79,3	#####	78,54	#####	69	69,06	82,31	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2350	493	548	#####	#####	527,49	#####	527,8	#####	497,88	498,73	563,77	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	23	25	#####	#####	23	#####	23	#####	24	22	23	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	79	25	23	#####	#####	23	#####	23	#####	24	23	23	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	335	107	102	#####	#####	102	#####	102	#####	103	105	103	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2350	745	715	#####	#####	707	#####	707	#####	724	715	711	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-19,25	23,1 -26,9 38,5-46,15
Жиры	79	15,8-19,75	23,7-27,65 39,5-47,4
У	335	67-83,75	100,5-117,25 167,5-201
Э.ц.	2350	470-587,5	705-822,5 1175-1410
		затрак 20-25%	обед 30-35% всего 50-60%

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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	12	Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	49	52	#####	#####	45,1	#####	40,63	#####	57,8	45,3	43,52	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	92	51	51	#####	#####	44,9	#####	43,21	#####	63	48,7	42,49	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	383	198	194	#####	#####	207,81	#####	180,54	#####	194	202,7	205,64	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1447	1443	#####	#####	1415,74	#####	1234,8	#####	1477,2	1430,3	1379,05	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	21	19	#####	#####	21,1	#####	17,63	#####	20,2	18,3	21,52	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	92	21	19	#####	#####	18,9	#####	20,21	#####	21	17,7	18,49	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	383	83	80	#####	#####	105,81	#####	83,65	#####	73	76,7	92,64	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2720	605	567	#####	#####	677,74	#####	587,01	#####	561,8	539,3	623,05	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности 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	Выполнение, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	28	33	#####	#####	24	#####	23	#####	37,6	27	22	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Жиры	г	92	30	32	#####	#####	26	#####	23	#####	42	31	24	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Углеводы	г	383	115	114	#####	#####	102	#####	114	#####	121	126	113	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Энергетическая ценность	Ккал	2720	842	876	#####	#####	738	#####	755	#####	915,4	891	756	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в				
Белки	90	18-22,5	27-31,5	45-54
Жиры	92	18,4-23	27,6-32,2	46-55,2
У	383	76,6-96	114,9-134,05	191,5-230,05
Э.Ц.	2713	542,6-678	813,9-950	1356,5-1628
		затрак 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 2023

Расход питания		Ед. измерен ия	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ															Отклонение от нормы (+,-) в %	
наименование	среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 7 до 11 лет (в нетто г, на 1 ребенка в сутки)		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	ИТОГО (г)	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (в г)			
1	2																		
Выход - вес порций																12			
			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
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	64,30	130,00	80,00	41,60	80,00	100,00	1 087,00	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, бобовые	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	315,00	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	64,00	170,00	180,00	25,60	17,28	96,00	1 342,56	111,9	-40		
Овощи свежие, зелень	280	грамм	127,50	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 (плоды) свежие	185	грамм	220,00	140,00	60,00	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 (плоды) 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		
Соки плодовоочные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	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		
Мясо жилованное	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 кат)	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	251,60	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	1 961,00	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	24,60	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	8,3	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	5,64	33,00	0,00	9,64	72,00	16,0	0,00	0,00	288,28	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	15,00	17,60	216,60	18,1	-40		
Кондитерские 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	-38		
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		
Крахмал	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	-39		
Специи	2	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 2023

Продукты питания			ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ															
наименование	среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 12 лет (в нетто г, на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения																
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	ИТОГО	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (в г)	Отклонение от нормы (+,-) в %	
1	2	я																
Выход - вес порций																12		
			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
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	50,20	3,60	18,00	4,00	11,00	2,00	24,00	3,00	3,60	144,40	12,0	-40	
Крупа, 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	150,00	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) 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 плодовоочные, 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	
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 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	-49	
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	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	
Яйцо	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	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 рецептов 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. (СТН)
3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептов 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