



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 11 лет и старше
с 01 сентября 2022года

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	2	3	9	70
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	5	7	28	191
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		573	14	17	89	561
Завтрак с 12 лет и старше						
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/10	2	4	11	85
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/20	7	8	35	238
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		638	15	19	97	623
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0	3	1	34
133	Суп картофельный с рыбой	200/10	5	3	14	107
451	Котлета 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"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		790	25	29	103	775
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	1	5	2	57
133	Суп картофельный с рыбой	250/10	7	4	17	132
451	Котлета 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"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		940	30	35	123	924
Итого с 7 до 11 лет			39	46	192	1335
Итого с 12 лет			45	54	220	1547

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	30	26	53	562
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Итого:		500	36	28	98	789
Завтрак с 12 лет и старше						
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком	230/60	35	30	60	647
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Итого:		550	40	32	106	874
Обед 7-11 лет						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	60	2	2	4	37
114	Борщ с картофелем и сметаной	200/10	8	6	9	123
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	90/5	23	26	28	441
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	4	4	23	151
634	Компот из вишни витаминизированный	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		855	40	40	118	992
Обед с 12 лет и старше						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	3	6	62
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	10	8	11	152
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100/10	24	31	32	497
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	5	5	28	177
634	Компот из вишни витаминизированный	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		950	45	48	130	1129
Итого с 7 до 11 лет			76	68	216	1781
Итого с 12 лет			85	80	236	2003

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						
3	Бутерброд с сыром	18,5/15	6	12	1	135
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	12	12	3	171
693	Какао с молоком	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	1	25	120
Итого:		503	26	31	64	640,01
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с сыром	18,5/25	7	16	1	176
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/10	12	12	3	171
693	Какао с молоком	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5	1	30	148
Итого:		553	30	35	69	708
Обед 7-11 лет						
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками	200/20	10	6	25	194
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13	3	8	112
511	Рис отварной	150	4	5	36	209
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		740	31	16	123	762
Обед с 12 лет и старше						
СТН 25/2	Суп молочный с овощами и гречками	250/20	12	8	30	238
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	4	9	125
511	Рис отварной	180	4	6	44	250
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		880	38	20	158	967
Итого с 7 до 11 лет			57	47	187	1402
Итого с 12 лет			68	55	227	1675

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	9	13	43	318
741	Ватрушка с сыром	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 0,2	1шт	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	11	16	54	404
741	Ватрушка с сыром	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 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		760	18	27	98	703
Обед 7-11 лет						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0	3	1	35
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	200/15	3	5	12	105
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	19	20	24	355
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:		765	31	31	120	880
Обед с 12 лет и старше						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/15	3	6	16	132
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	170	19	23	28	390
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:		865	31	36	123	945
Итого с 7 до 11 лет			45	53	206	1480
Итого с 12 лет			49	63	222	1648

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						
302	Каша вязкая Кус-кус с маслом сливочным	200/10	11	11	48	329
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		630	16	17	91	587
Завтрак с 12 лет и старше						
302	Каша вязкая Кус-кус с маслом сливочным	250/10	13	13	59	407
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		680	19	20	103	665
Обед 7-11 лет						
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	3	5	17	121
СТН 30/8	Кнели из мяса говядины, запеченные	90	5	5	5	83
534	Капуста тушеная	180	5	11	18	188
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		815	20	22	118	751
Обед с 12 лет и старше						
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	3	5	17	121
СТН 30/8	Кнели из мяса говядины, запеченные	100	17	16	6	236
534	Капуста тушеная	180	5	11	18	188
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
Итого:		875	32	34	118	904
Итого с 7 до 11 лет			37	39	209	1338
Итого с 12 лет			51	54	221	1569

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
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Итого:		500	28	18	75	578
Завтрак с 12 лет и старше						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	120	23	14	33	347
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Итого:		550	30	19	88	646
Обед 7-11 лет						
133	Суп картофельный с рыбой	200/10	5	3	14	109
ВРО 52	Котлета "Аленушкина загадка"	90	8	22	1	237
СТН 27/3	Рагу из овощей	150	3	4	15	104
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		730	21	31	72	651
Обед с 12 лет и старше						
133	Суп картофельный с рыбой	250/10	7	4	17	134
ВРО 52	Котлета "Аленушкина загадка"	100	19	25	1	303
СТН 27/3	Рагу из овощей	180	3	5	18	125
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		820	34	35	78	763
Итого с 7 до 11 лет			49	49	147	1229
Итого с 12 лет			64	55	165	1409

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	6	12	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом	200/5	7	7	24	189
693	Какао с молоком	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Фрукт	100	1	0	8	38
Итого:		563	21	25	78	560
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с сыром	18,5/15	6	12	1	69
302	Каша вязкая гречневая с маслом	250/10	9	9	31	239
693	Какао с молоком	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Фрукт	100	1	0	8	38
Итого:		618	23	27	85	611
Обед 7-11 лет						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	3	4	18	117
ЕСТН326	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	90	20	20	5	283
516	Макаронные изделия отварные	180				0
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:		769	26	25	65	589
Обед с 12 лет и старше						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	4	23	145
ЕСТН326	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	100	22	23	6	314
516	Макаронные изделия отварные	180				0
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:		890	30	28	81	702
Итого с 7 до 11 лет			47	50	144	1149
Итого с 12 лет			54	56	166	1313

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						
366	Запеканка из творога со сушеным молоком	200/25	13	15	48	384
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
Итого:		500	18	17	94	596
Завтрак с 12 лет и старше						
366	Запеканка из творога со сушеным молоком	250/25	17	19	60	480
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
Итого:		550	22	20	106	692
Обед 7-11 лет						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6	6	17	147
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	24	12	1	204
СТН 2/3	Картофель в молоке	150	3	4	21	133
635	Компот из вишни и клубники витаминизированный	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		835	39	28	102	819
Обед с 12 лет и старше						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
139	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8	8	23	192
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	27	13	1	226
СТН 2/3	Картофель в молоке	180	4	5	25	159
635	Компот из вишни и клубники витаминизированный	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		945	46	32	120	955
Итого с 7 до 11 лет			58	45	195	1416
Итого с 11 лет			67	53	226	1648

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						
3	Бутерброд с сыром	18,5/15	6	12	1	135
ЕСТН 289	Вареники ленивые с маслом сливочным	180	23	14	25	319
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		618	35	33	72	722
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с сыром	18,5/25	9	20	2	225
ЕСТН 289	Вареники ленивые с маслом сливочным	200	25	16	28	354
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2	0	10	52
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		668	41	43	75	848
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0	3	1	34
ЕСТН 104	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, зел. фасолью и сметаной</i>	200/10	1	4	3	49
439	Субпродукты(печень, сердце), тушенные в томатном соусе	90	5	9	4	119
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	7	170
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		810	27	26	57	573
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	1	5	2	57
ЕСТН 104	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, зел. фасолью и сметаной</i>	250/10	1	5	4	61
439	Субпродукты(печень, сердце), тушенные в томатном соусе	100	6	10	4	133
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	11	9	204
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		955	32	32	69	696
Итого с 7 до 11 лет			62	59	129	1296
Итого с 12 лет			73	75	145	1544

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						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	12	12	3	171
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		520	17	15	50	402
Завтрак с 12 лет и старше						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/10	12	12	3	171
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		540	17	15	50	402
Обед 7-11 лет						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	200/20	3	6	13	113
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	190/20	30	15	10	296
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	103
Итого:		720	39	22	86	701
Обед с 12 лет и старше						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/25	4	7	18	150
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	240/20	37	18	12	355
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	103
Итого:		820	47	27	92	797
Итого с 7 до 11 лет			56	37	136	1102
Итого с 12 лет			63	42	143	1198

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	200/10	4	6	32	199
693	Какао с молоком	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	5	8	40	249
693	Какао с молоком	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 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0	3	1	35
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/5	4	3	5	63
ЕСТН350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	13	10	15	197
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	5	18	37	327
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		785	27	35	114	877
Обед с 12 лет и старше						
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	5	2	58
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	5	4	7	78
ЕСТН350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	14	11	16	219
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	6	21	44	393
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		935	32	42	133	1044
Итого с 7 до 11 лет			39	47	198	1375
Итого с 12 лет			45	57	225	1591

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	2	5	15	114
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	200/10	7	9	45	289
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		668	12	14	92	545
Завтрак с 12 лет и старше						
3	Бутерброд с маслом	18,5/25	3	6	17	129
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	250/10	8	8	45	282
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 0,2	1шт	1	0	10	43
Итого:		723	12	14	95	553
Обед 7-11 лет						
135	Суп из овощей со сметаной	200/5	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 витаминизированный	200/0,06	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		750	36	36	94	840
Обед с 12 лет и старше						
135	Суп из овощей со сметаной	250/5	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 витаминизированный	200/0,07	0	0	25	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		840	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. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня																12		
Белки	г	77	38,82	53,46	51,56	45,07	36,77	49,4	47,05	45,95	61,65	56,02	39,18	47,65	572,58	47,72	48	
Жиры	г	79	45,9	60,76	46,3	53,01	39,43	49,43	50,18	43,35	59,2	36,98	47,38	49,88	581,8	48,48	61	
Углеводы	г	335	191,75	218,35	185,56	205,58	208,97	175,11	143,87	195,15	129,09	136,39	197,89	186,37	2172,08	181,01	54	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1335,38	1626,08	1365,18	1479,69	1337,83	1342,91	1149,01	1354,55	1295,76	1102,46	1374,7	1385	16148,55	1345,71	181	

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	Выполнение, % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
№ дня															12		
Белки	г	77	13,72	25,58	26,34	14,45	16,36	28,27	21,21	18,3	34,69	16,6	11,82	11,84	239,18	19,93	26
Жиры	г	79	16,88	28,06	31,09	22,14	17,34	18,27	25,28	16,57	32,93	14,88	12,58	14,36	250,38	20,87	26
Углеводы	г	335	88,5	98,11	69,03	85,6	91,4	75,15	78,49	93,5	71,83	50,3	84,33	91,99	978,23	81,52	24
Энергетическая ценность	Ккал	2350	560,8	747,3	640,01	599,46	587,1	578,11	560,03	596,33	722,45	401,52	497,82	544,56	7035,46	586,29	25

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	Выполнение, % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
№ дня															12		
Белки	г	77	25,1	27,88	25,27	30,62	20,41	21,13	25,84	27,65	26,96	39,42	27,36	35,81	333,4	27,78	36
Жиры	г	79	29,02	32,7	15,21	30,87	22,09	31,16	24,9	26,78	26,27	22,1	34,8	35,52	331,42	27,62	35
Углеводы	г	335	103,25	118,24	121,85	119,98	117,57	99,96	65,38	101,65	57,26	86,09	113,56	94,38	1199,17	99,93	30
Энергетическая ценность	Ккал	2350	774,58	878,78	725,17	880,23	750,73	764,8	588,98	758,22	573,31	700,94	876,88	840,44	9113,06	759,42	32

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	
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													Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня																Всего	12	
Белки	г	90	45,3	62,98	61,17	48,65	50,92	60,83	53,5	53,08	73,04	63,11	45,2	56,56	674,34	56,2	56	62
Жиры	г	92	54,03	70,76	53,42	62,84	53,56	52,98	55,58	50,71	74,84	41,61	56,56	57,84	684,73	57,1	57	62
Углеводы	г	383	219,95	235,74	226,21	221,85	220,91	194,79	143,87	223,94	144,52	142,79	225,37	206,13	2406,07	200,5	201	52
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1547,27	1831,72	1630,3	1647,56	1569,36	1499,3	1149,01	1564,47	1543,8	1198,09	1591,32	1467,76	18239,96	1520,0	1520	56

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													Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня																Всего	12	
Белки	г	90	15,34	30,58	29,55	17,53	18,86	27,1	23,17	21,65	40,97	16,6	12,91	12,3	266,56	22,21333333	22	25
Жиры	г	92	19,17	32,42	34,9	26,54	19,84	17,74	27,13	20,37	42,5	14,88	14,09	13,85	283,43	23,61916667	24	26
Углеводы	г	383	97,36	105,5	69,03	98,41	102,75	84,82	85,03	105,55	75,39	50,3	92,29	94,79	1061,22	88,435	88	23
Энергетическая ценность	Ккал	2720	623,33	836,1	708,42	702,62	665	607,34	610,68	692,13	847,94	401,52	547,61	553,01	7795,7	649,641667	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													Средняя за 12 дней	Выполнение, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня																Всего	12	
Белки	г	90	29,96	32,4	31,62	31,12	32,06	33,73	30,33	31,43	32,07	46,51	32,29	44,26	407,78	33,98166667	34	38
Жиры	г	92	34,86	38,34	18,52	36,3	33,72	35,24	28,45	30,34	32,34	26,73	42,47	43,99	401,3	33,44166667	33	36
Углеводы	г	383	122,59	130,24	157,18	123,44	118,16	109,97	81,14	118,39	69,13	92,49	133,08	111,34	1367,15	113,929167	114	30
Энергетическая ценность	Ккал	2720	923,94	995,62	921,88	944,94	904,36	891,96	701,93	872,34	695,86	795,57	1043,71	914,75	10607,86	883,983333	884	32

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%
			всего 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 7 до 11 лет (в кг на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерен	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												ИТОГО (г)	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (кг)	Отклонение от нормы (%)		
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день					
Витам. - все прочие																			
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 плодово-овощные, 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	82,60	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	0,00	108,60	0,00		108,60	9,1	-70	
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	среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания детей с 12 лет (в нетто г. на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												ИТОГО	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (г)	Отклонение от нормы (г.) 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						
			я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я	я				я	я	
Выход - вес 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	59,2	-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 плодово-овощные, напитки витаминизированные в т.ч. Икстантные	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	150,00	0,00				150,00	12,5	-68
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
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 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 Первалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4е, 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. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

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

7. 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.

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