

Согласовано  
Директор



*Иванов О.И.*  
29 февраля 2024г

Утверждаю  
Директор ООО  
"Комбинат школьного питания"

\_\_\_\_\_  
Н.А.Вагура  
"29" февраля 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ  
7-11 лет и с 12 лет и старше  
с 01 марта 2024года

Неделя первая

День первый

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

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным 18,5/5	23,5	2	3	9	70
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным 200/10	210	5	7	28	191
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
<b>Итого:</b>		<b>574</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>561</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным 18,5/10	28,5	2	4	11	85
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным 250/20	270	7	8	35	238
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
<b>Итого:</b>		<b>639</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>623</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
133	Суп картофельный с рыбой 200/10	210	5	3	14	107
СРБКИ 542	Митболы из говядины	90	9	18	3	
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	185
ТК 2						
"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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>535</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
133	Суп картофельный с рыбой 250/10	260	7	4	17	132
СРБКИ 542	Митболы из говядины	100	10	19	3	229
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2						
"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
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>867</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>38</b>	<b>43</b>	<b>190</b>	<b>1095</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>45</b>	<b>49</b>	<b>218</b>	<b>1490</b>

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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком 200/40	240	20	26	53	520
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>98</b>	<b>747</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка" со сгущенным молоком 230/60	290	25	30	60	609
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>106</b>	<b>836</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
114	Борщ с картофелем и сметаной 200/5	205	4	6	9	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным 90/5	95	15	19	28	346
520	Пюре картофельное	150	4	4	23	151
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	60	4	1	9	55
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>852</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
114	Борщ с картофелем и сметаной 250/5	255	5	8	11	133
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным 100/10	110	16	21	32	383
520	Пюре картофельное	180	5	5	28	177
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	100	6	1	15	91
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
<b>Итого:</b>		<b>885</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>129</b>	<b>981</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>55</b>	<b>59</b>	<b>212</b>	<b>1599</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>66</b>	<b>68</b>	<b>235</b>	<b>1817</b>

Неделя первая

День третий

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>					
з	Бутерброд с сыром 18,5/15	23,5	6	12	1
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/15	215	12	12	3
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	61	3	1	25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>64</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>					
з	Бутерброд с сыром 18,5/30	48,5	7	16	1
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 220/10	230	13	13	4
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5	1	30
<b>Итого:</b>		<b>559</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>69</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12
СРБКИ 448	Рыба (горбуша), запеченная по - провансальски	90	13	3	8
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25
<b>Итого:</b>		<b>795</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>112</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 250/15	265	3	6	16
СРБКИ 448	Рыба (горбуша), запеченная по - провансальски	100	14	4	9
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44
700	Напиток из клюквы	200	0	0	21
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25
<b>Итого:</b>		<b>975</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>146</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>50</b>	<b>49</b>	<b>176</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>61</b>	<b>60</b>	<b>215</b>

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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным 200/10	210	9	13	43	318
741	Ватрушка с творогом	65	3	8	8	111
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
<b>Итого:</b>		<b>695</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>599</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным 250/10	260	11	16	54	404
741	Ватрушка с творогом	80	3	8	10	128
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>703</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
СТН 22/1	Салат из огурцов зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	35
171	Суп-пюре из картофеля с гренками 200/20	220	4	5	24	157
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	90	15	3	12	140
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	38	247
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4	1	29	145
Пром.	Хлеб ржаной	70	4	1	29	145
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>21</b>	<b>157</b>	<b>964</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
СТН 22/1	Салат из огурцов зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	2	58
171	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/20	270	5	6	29	193
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	100	17	4	13	156
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10	8	45	296
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	70	4	1	29	145
<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>168</b>	<b>1067</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>52</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	<b>1563</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>59</b>	<b>52</b>	<b>266</b>	<b>1769</b>

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

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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	120	23	14	33	347
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	<b>578</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	100	19	11	28	289
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	177
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	1	21	105
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>85</b>	<b>607</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
133	Суп картофельный с рыбой 200/10	210	5	3	18	124
СРБКИ 321	Помидоры фаршированные говядиной	200	7	33	15	386
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>78</b>	<b>732</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
133	Суп картофельный с рыбой 250/10	260	7	4	17	134
СРБКИ 321	Помидоры фаршированные говядиной	230	8	38	17	444
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>22</b>	<b>45</b>	<b>89</b>	<b>845</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>46</b>	<b>57</b>	<b>154</b>	<b>1310</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>49</b>	<b>62</b>	<b>174</b>	<b>1452</b>

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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
3	Бутерброд с сыром 18,5/15					
302	Наша вязкая гречневая с маслом сливочным 200/15	33,5	6	12	1	69
693	Какао с молоком "Витошка"	215	7	7	24	189
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	6	6	34	213
		60	4	1	25	124
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>85</b>	<b>595</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
3	Бутерброд с сыром 18,5/15					
302	Наша вязкая гречневая с маслом сливочным 250/10	33,5	6	12	1	69
693	Какао с молоком "Витошка"	260	9	9	31	239
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	6	6	34	213
		60	4	1	25	124
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>91</b>	<b>645</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200/10					
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	210	3	4	18	117
516	Макаронные изделия отварные	90	20	20	5	283
ТК 2	Напиток "Витошка"	180	6	5	39	222
"Палитра"	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
		24	2	0	10	50
	<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>811</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10					
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	260	3	4	23	145
516	Макаронные изделия отварные	100	22	23	6	314
ТК 2	Напиток "Витошка"	180	6	5	39	222
"Палитра"	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	25	124
		20	1	0	8	41
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>120</b>	<b>924</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>55</b>	<b>55</b>	<b>189</b>	<b>1406</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>61</b>	<b>61</b>	<b>211</b>	<b>1569</b>



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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
ЕСТН 286	Сырники из творога	225	35	19	42	481
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>40</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>693</b>
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
ЕСТН 286	Сырники из творога	275	43	24	51	588
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	5	1	31	155
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>48</b>	<b>25</b>	<b>96</b>	<b>800</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>						
139	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10	210	3	5	17	121
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	15	12	1	168
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	133
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	60	4	1	9	55
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>108</b>	<b>755</b>
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
139	Суп картофельный с горохом и гречками 250/10	260	4	6	21	151
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	16	13	1	185
520	Пюре картофельное	180	4	5	25	159
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек, припущенный	100	6	1	15	91
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
<b>Итого:</b>		<b>940</b>	<b>37</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>906</b>
<b>Итого с 7 до 11 лет</b>			<b>70</b>	<b>43</b>	<b>195</b>	<b>1448</b>
<b>Итого с 12 лет</b>			<b>84</b>	<b>51</b>	<b>227</b>	<b>1706</b>

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	210	4	6	32	199
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		530	12	13	84	498
Завтрак с 12 лет и старше						
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным 250/10	260	5	8	40	249
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		580	13	14	92	548
Обед 7-11 лет						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12	105
СРБКИ 467	Биточки рыбные любительские	90	7	8	14	155
СРБКИ 646	Картофель по-деревенски	150	6	16	37	314
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	60	1	4	7	67
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		895	22	34	136	937
Обед с 12 лет и старше						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 250/15	265	3	6	16	132
СРБКИ 467	Биточки рыбные любительские	100	8	8	16	172
СРБКИ 646	Картофель по-деревенски	180	7	19	45	377
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	100	2	6	12	112
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		1045	27	42	161	1130
Итого с 7 до 11 лет			34	47	220	1435
Итого с 12 лет			40	56	253	1678

Неделя вторая

День двенадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>						
З	Бутерброд с маслом 18,5/20	38,5	2	5	15	114
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным 200/10	210	7	9	45	289
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		669	12	14	92	545
<b>Завтрак с 12 лет и старше</b>						
З	Бутерброд с маслом 18,5/25	43,5	3	6	17	129
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным 250/10	260	8	8	45	282
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		724	12	14	95	553
<b>Обед 7-11 лет</b>						
135	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	3	3	9	76
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	200	26	29	24	459
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	37
638	Компот из кураги	200	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		745	36	36	94	840
<b>Обед с 12 лет и старше</b>						
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	4	4	11	96
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	240	31	35	28	550
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	5	62
638	Компот из кураги	200	0	0	25	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
Итого:		895	44	44	111	915
Итого с 7 до 11 лет			48	50	186	1385
Итого с 12 лет			57	58	206	1468

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполнени е, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	36,4	55,16	50	52,97	56,26	46,41	54,72	67,9	63,69	35,36	34,05	47,64	600,53	50,07	50	65
Жиры	г	79	42,9	59,1	49	42,9	52,97	66,7	58,14	44,58	47,82	45,05	46,6	49,38	592,56	49,38	49	63
Углеводы	г	335	190,97	211,71	175	242,34	222,5	155,5	189,17	190,68	126,37	168,41	215,63	185,37	2278,86	189,51	190	57
Энергетическая ценность	ккал	2350	1095,44	1599,58	1348	1563,34	1587,81	1309,94	1405,63	1435,54	1194,52	1220,53	1434,82	1385	16579,77	1381,65	1382	59

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполнени е, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	33,72	25,58	26	14,45	14,68	28,27	22,52	39,88	28,53	16,54	11,82	11,84	264,17	21,18	21,18	28
Жиры	г	79	16,88	28,06	31	22,14	18,95	18,27	25,55	20,7	20,84	22,73	12,58	14,36	252,3	21,03	21,03	27
Углеводы	г	334	26,5	98,11	64	85,6	97,12	75,15	84,51	86,82	80,52	61,33	84,33	91,99	978,09	81,51	81,51	24
Энергетическая ценность	ккал	2350	560,8	747,3	640,01	590,46	617,75	578,11	554,55	693,1	543,76	516,23	497,82	544,56	7133,45	594,45	594,45	25

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней	Выполнени е, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	24,68	29,58	24	37,52	41,58	18,14	32,1	28,02	34,18	18,82	22,23	35,81	345,66	28,89	28,89	38
Жиры	г	79	26,07	31,04	18	20,76	35,58	38,43	20,46	33,88	26,98	22,3	34,02	35,52	340,26	28,36	28,36	36
Углеводы	г	335	101,87	113,5	112	156,74	125,38	78,15	104,25	103,85	67,85	107,68	131,5	94,38	1300,77	108,40	108,40	32
Энергетическая ценность	ккал	2350	534,64	653,08	708	963,88	970,06	731,83	810,98	742,44	650,86	704,3	937,1	840,44	9446,32	787,18	787,18	33

Потребности 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	167,5-221
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. изме.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	Средняя за 12 дней 12	Выполнение, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
На дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	44,6	66,08	61	59,13	61,42	48,13	61,17	80,17	71,14	45,14	34,76	56,56	694,57	57,9	58	64
Жиры	г	92	49,03	68,26	60	51,9	56,54	62,32	60,94	53,9	55,55	58,96	56,09	57,84	690,46	57,5	58	63
Углеводы	г	383	217,65	234,54	215	266,42	232,51	173,92	189,17	219,68	144,18	191,63	253,49	206,13	2544,56	212,0	212	55
Энергетическая ценность	ккал	2720	1490,27	1616,82	1639	1769,3	1484,58	1451,88	1405,53	1684,5	1361,23	1477,72	1677,83	1467,76	18926,41	1577,2	1577	58

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	Средняя за 12 дней 12	Выполнение, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
На дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	15,24	30,58	30	17,53	14,82	27,1	24,48	47,65	33,07	16,09	17,91	12,3	282,24	23,52	24	28
Жиры	г	92	19,17	32,42	36	26,54	17,8	17,74	27,53	25,02	22,42	24,45	14,09	13,85	278,78	23,2316667	23	25
Углеводы	г	383	97,36	105,5	69	98,41	97,96	84,82	91,45	96,04	63,28	66,03	92,28	94,79	1057,19	88,0916667	88	23
Энергетическая ценность	ккал	2720	623,33	836,1	720	702,62	611,32	607,34	645,2	799,94	579,18	574,53	547,61	553,01	7800,45	650,0175	650	24

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	Средняя за 12 дней 12	Выполнение, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
На дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	29,26	35,5	30	41,6	46,6	21,73	36,69	32,52	40,07	27,05	24,85	44,26	412,33	34,3608333	34	38
Жиры	г	92	29,86	35,84	24	25,36	38,74	44,58	39,01	26,88	33,13	32,51	42	43,99	411,68	34,3056667	34	37
Углеводы	г	383	120,19	129,04	146	168,01	134,55	89,1	120,02	123,64	80,6	125,6	161,2	111,34	1509,67	125,805833	126	33
Энергетическая ценность	ккал	2720	856,94	980,72	919	1066,68	1073,26	844,54	923,93	884,56	782,05	903,19	1130,2	914,75	11289,56	940,796667	941	35

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	181,5-230,05
Э.П.	2720	547,6-678	813,9-950	1336,5-1628
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	Единица измерения	ЕД	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												Итого	Средняя за день (г/г)	Отклонение от нормы (г/г) ± %
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
Хлеб пшеничный	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	1 380,00	116,8	-42
Хлеб ржаной	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
Хлеб бородинский	50	грамм	70,00	0,00	26,40	38,60	60,00	0,00	35,90	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	160,00	12,6	-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 разные	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	187,6	-41
Фрукты свежие разные	155	грамм	219,50	150,00	60,00	0,00	80,00	60,00	150,00	60,00	150,00	150,00	272,70	0,00	1 262,30	105,2	-43
Фрукты (ягоды) сушен. 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
Соединенные натуральные витаминизированные, в т.ч. йодированные	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1 400,00	116,7	-42
Молоко сквашенное	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	46,4	-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	12,6	-49
Птица (цыплята-бройлеры порционные - 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	-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
Творог	30	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	36	грамм	26,0	26,00	39,00	30,00	32,50	10,00	16,00	6,00	2,90	11,0	26,00	27,00	251,40	21,0	-40
Масло растительное	18	грамм	13,6	5,0	15,5	10,3	8,6	10,6	9,5	13,5	13,3	2,5	10,5	12,1	124,92	10,4	-42
Яйца	40	грамм	0,0	20,00	120,00	2,40	6,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,62	23,7	-41
Сахар	35	грамм	16,0	20,00	15,00	18,00	20,00	30,00	2,00	36,00	30,00	25,0	26,50	16,00	251,50	21,0	-40
Кондитерские изделия	19	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
Кавказ	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
Кукуруза	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	1,20	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 сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Первалов А.Я., профессор Ташешкина 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. Первозкина, 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 редакцией 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