

СОГЛАСОВАНО

г. Туринск

" "

2020г

Утверждаю



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

7-11 лет и с 11 лет и старше

с 1 сентября 2020года

г. Туринск

День: первый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	2.92	17.5	116.28	0.06	0	0.1	65.3	13.41	330	46.6	0.41	2.03	4.6
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/15	4.3	9.6	22.6	194	0.04	0	0.03	7	33.09	55.3	86.09	0.6	0.23	2.9
692	Кофейный напиток	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	0.4	74.4	5.09	0.01	0.27	9.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31.5	1.95	0.5	12.9	63.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0	0.2	5	16	11	9	2.2	0.15	2
Итого:		-	15.45	16.62	82.9	542.98	0.266	0	1.71	277.3	76.7	524.1	167.18	3.22	3.12	20.82
Завтрак с 11 лет и старше																
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/20	7.5	4.6	20	151.4	0.065	0	0.12	66	13.8	350	46.8	0.5	2.1	5
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/15	4.3	9.6	22.6	194	0.1	0	0.03	17.5	41.8	138.25	108.6	0.75	0.58	7.3
692	Кофейный напиток	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	0.4	74.4	5.09	0.01	0.27	9.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39.5	2.4	0.7	16.2	80.7	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0	0.2	5	16	11	9	2.2	0.15	2
Итого:		-	18.4	18.5	88.7	594.9	0.331	0	1.73	288.5	85.8	627.05	189.89	3.46	3.54	25.62
Обед 7-11 лет																
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.6	3.06	2.1	38.34	0	0	0.03	0	2.5	4.5	2.1	0.07	0.7	1.5
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250/10	3.5	5.8	17.3	135.4	0.16	0	2.2	825	53.9	94.9	52.8	3.8	0.86	2.7
451	Котлета из говядины	80	10.6	12.3	11.5	199.1	0.1	0	3.45	13.3	40.15	230.2	20.36	2.39	3.5	9.7
516	Макаронные изделия отварные	150	7.7	5.2	35.6	220	0.06	0	0	32.3	12.8	110.6	10.2	1.03	0	0
TK 2	"Палитра"															
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	60	2.34	0.12	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1.51	0.41	9.96	49.57	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.8	19.9	98.88	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
Итого:		-	26.93	27.57	115.76	818.89	0.722	60	8.88	870.72	124.99	500.7	108.56	8.65	5.56	16.04
Обед с 11 лет и старше																
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	130	1.3	6.6	4.55	82.8	0.01	0	0.05	0	4.25	7.5	3.5	0.13	1.5	3.2
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250/10	3.5	5.8	17.3	135.4	0.16	0	2.2	825	53.9	94.9	52.8	3.8	0.86	2.7
451	Котлета из говядины	100	12.5	14.3	11.8	225.9	0.1	0	3.45	13.3	40.15	230.2	20.36	2.39	3.5	9.7
516	Макаронные изделия отварные	200	10.2	6.9	38.5	256.9	0.12	0	0	43.1	14.09	110.6	11.2	1.13	0	0
TK 2	"Палитра"															
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	70	2.34	0.12	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	42	2.1	0.7	17.4	84.3	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	4	1.2	29.9	146.4	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
Итого:		-	32.3	28.9	134.3	926.5	0.881	70	9.67	881.52	138.44	553.15	129.21	8.72	5.33	16.52
Итого с 7 до 11 лет			42.38	44.19	198.66	1361.87	0.988	60	10.59	1148.02	201.69	1024.8	275.74	11.87	8.68	36.86
Итого с 11 лет			50.7	47.4	223	1521.4	1.212	70	11.4	1170.02	224.24	1180.2	319.1	12.18	8.87	42.14

В соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: второй

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
СТН 16/5	Запеканка из творога с яблоком и сгущенным молоком	200/10	14.8	15.2	36.8	343.2	0.05	0	0	0	139.5	184.03	22.11	0.8	0	0
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2.27	0.61	14.94	74.33	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	18.47	17.41	68.14	503.13	0.082	0	0.26	0	210.1	255.03	40.91	2.1	0.25	4.64
Завтрак с 11 лет и старше																
СТН 16/5	Запеканка из творога с яблоком и сгущенным молоком	200/20	15.5	15.9	38.5	359.1	0.05	0	0	0	139.5	184.03	22.11	0.8	0	0
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	56	3.53	0.95	23.24	115.63	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
	Итого:	-	20.4	18.45	78.14	560.33	0.146	0	0.78	0	219.3	290.63	54.51	1.7	0.54	5.92
Обед 7-11 лет																
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1.5	3.3	15.2	96.5	0.05	0	0	0.8	58	200	30	1.3	0.3	3.1
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100/10	10.5	15.1	3.1	190.3	0.3	0	3.7	100	111.5	476.5	83.4	9.8	2.6	9.6
520/СТН13/3	Картофельное пюре /капуста брокколи отварная	150/80	4.5	4	29.1	170.4	0.16	0	3	40	77.8	119.6	34	1.2	0.5	6.3
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0.2	0.08	17.4	71.12	0.02	60	80	0.8	30	23	20.4	0.4	0.1	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3.15	0.85	20.7	103.05	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0.8	19.9	98.8	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0	0.2	5	16	11	9	2.2	0.15	2
	Итого:	-	23.25	24.53	115.2	774.57	0.662	60	87.76	146.6	308.94	890.6	199.9	16.26	4.15	23.94
Обед с 11 лет и старше																
114	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1.5	3.3	15.2	96.5	0.05	0	0	0.8	58	200	30	1.3	0.3	3.1
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	120/10	12.6	18.1	3.7	228.1	0.36	0	4.4	120	133.8	571.8	100	8.1	3.1	11.5
520/СТН13/3	Картофельное пюре /капуста брокколи отварная	180/80	5.1	5.06	32.7	196.74	0.16	0	3	40	77.8	119.6	34	1.2	0.5	6.3
634	Компот из вишни витаминизированный	200	0.2	0.08	17.4	71.12	0.02	70	80	0.8	30	23	20.4	0.4	0.1	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3.15	0.85	20.7	103.05	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	72	4.5	1.2	29.9	148.4	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
Пром.	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0	0.2	5	16	11	9	2.2	0.15	2
	Итого:	-	27.45	28.99	129.4	888.31	0.757	70	88.76	166.6	336.7	1007.25	224.65	15	4.83	26.54
	Итого с 7 до 11 лет		41.72	41.94	183.34	1277.7	0.744	60	88.02	146.6	519.04	1145.63	240.81	18.36	4.4	28.58
	Итого с 7 до 11 лет		47.9	47.4	207.5	1448.6	0.9	70.0	89.5	166.6	556.0	1297.9	279.2	16.7	5.4	32.5

В соответствии с СанПИН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: третий

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
з	Бутерброд с сыром	18,5/10	2.1	2.7	9.1	69.1	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	12.2	12.1	23.2	250.5	0.1	0	0.26	0.03	23.3	132.3	12	2.1	2.3	42.4
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21.5	1.3	0.36	8.7	43.24	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Итого:		-	19.3	18.66	68	517.14	0.172	0	0.84	145.23	176.1	254.8	33.7	3.56	4.05	57.34
Завтрак с 11 лет и старше																
з	Бутерброд с сыром	18,5/10	2.1	2.7	9.1	69.1	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/15	12.5	13.5	24.1	267.9	0.1	0	0.26	0.03	23.3	132.3	12	2.1	2.3	42.4
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	51.5	3.2	0.87	21.2	105.43	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Итого:		-	21.5	20.57	81.4	596.73	0.236	0	1.36	145.23	185.3	290.4	47.3	3.16	4.34	58.62
Обед 7-11 лет																
СТН 11/2	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2.5	13.1	10.1	168.3	0.04	0	0.5	400	18.9	27.6	0.07	0.4	0.2	1.6
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	125	12.9	3.28	4.1	97.52	0.1	0	1.6	125	113	190.8	32.5	0.9	0	0
511/524	Рис отварной /овощная смесь "мексиканская" припущенная	180/40	5.2	6	42.5	244.8	0.13	0	0	0.12	43.2	232	19.2	1.3	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	60	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
"Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	70	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3.15	0.85	20.7	103.05	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0.8	19.9	98.8	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
Итого:		-	26.75	24.03	121.3	808.47	0.672	60	3.09	527.47	190.74	510.9	74.87	3.96	0.7	3.74
Обед с 11 лет и старше																
СТН 11/2	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2.5	13.1	10.1	168.3	0.04	0	0.5	400	18.9	27.6	0.07	0.4	0.2	1.6
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	150	15	5.3	4.3	124.9	0.15	0	1.9	150	135.6	2258.9	39	1.05	0	0
511/524	Рис отварной /овощная смесь "мексиканская" припущенная	180/40	5.2	6	42.5	244.8	0.13	0	0	0.12	43.2	232	19.2	1.3	0	0
ТК 3	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	70	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
"Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	70	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	4.5	1.2	29.9	148.4	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
Итого:		-	30.98	26.62	135.7	906.3	0.821	70	4.21	552.47	228	2635.95	103.12	4.15	1.17	5.72
Итого с 7 до 11 лет			46.05	42.69	189.3	1325.61	0.844	60	3.93	672.7	366.84	765.7	108.57	7.52	4.75	61.08
Итого с 11 лет			52.5	47.2	217.1	1503.0	1.1	70.0	5.6	697.7	413.3	2926.4	150.4	7.3	5.5	64.3

В соответствии с СанПИН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: четвертый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
З	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/20/15	10.2	8.5	13.5	171.3	0	0	0.03	31.5	150	90	8.3	0.1	2.03	4.6
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	200/10	9.5	10.75	11.45	180.55	0.27	1.3	0.5	195.3	121.29	0	14	0.13	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	1.39	0.37	9.13	45.41	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	21.59	19.72	53.28	476.96	0.402	1.3	0.89	226.8	348.89	168	45.1	2.93	2.33	7.24
Завтрак с 11 лет и старше																
З	Бутерброд с маслом и сыром	18,5/20/15	10.2	8.9	14.8	180.1	0	0	0.03	31.5	150	90	8.3	0.1	2.03	4.6
302	Каша вязкая молочная "Кус - кус"	250/10	11.8	13.3	14.2	223.7	0.27	1.3	0.5	195.3	121.29	0	14	0.13	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41.5	2.58	0.7	17.02	84.7	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	25.08	23	65.22	568.2	0.466	1.3	1.41	226.8	358.09	203.6	58.7	2.53	2.62	8.52
Обед 7-11 лет																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0.42	3	1.38	34.2	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0.01	0	0	0	90	74	35	0.05	0.8	17.6
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15.1	16.3	16.4	272.7	0.1	0	0.5	800	27.7	160.3	37.4	2.2	1.9	6
700	Напиток клюквенный витаминизированный	200	0.1	0	24.9	100	0.02	60	0	2	1.7	1.1	0.8	0.09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3.15	0.85	20.7	103.05	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0.8	19.9	98.8	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	24.77	23.95	104.28	731.75	0.262	60	1.56	820	162.04	315.9	106.3	4.2	3.2	25.74
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.7	5	2.3	57	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0.01	0	0	0	90	74	35	0.05	0.8	17.6
СТН 6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	18.9	20.4	20.5	341.2	0.12	0	0.62	1000	34.6	200.3	46.7	2.75	2.4	7.5
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0.1	0	24.9	100	0.02	70	0	2	1.7	1.1	0.8	0.09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	4.5	1.2	29.9	148.4	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	30.98	30.62	123.5	893.5	0.381	70	2.5	1020	183.6	412.85	137.35	4.79	4.17	29.22
	Итого с 7 до 11 лет		46.36	43.67	157.56	1208.71	0.664	61.3	2.45	1046.8	510.93	483.9	151.4	7.13	5.53	32.98
	Итого с 11 лет		56.06	53.62	188.72	1461.7	0.847	71.3	3.91	1246.8	541.69	616.45	196.05	7.32	6.79	37.74

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: пятый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная	170	13.5	18.2	51.3	423	0.44	0	0	35.26	43.7	0	92.57	5.04	0	0
692	отварным мясом говядины	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	96.86	74.4	43.09	1.58	0.27	9.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1.5	0.6	13.5	65.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0	0.2	8	34	23	13	0.3	0.2	2
Итого:		-	19.7	22.2	93	650.6	0.552	0	1.06	243.26	179.16	115.2	155.46	7.32	0.62	12.04
Завтрак с 11 лет и старше																
СТН 40/8	Запеканка картофельная, фаршированная	200	16.3	20.1	54.2	462.9	0.53	0	2	43.1	53.2	0	112.69	6.14	0	0
692	отварным мясом говядины	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	96.86	74.4	43.09	1.58	0.27	9.4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0	0.2	8	34	23	13	0.3	0.2	2
Итого:		-	24.8	24.52	107.3	749	0.706	0	3.58	251.1	197.86	150.8	189.18	8.02	0.91	13.32
Обед 7-11 лет																
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4.6	5.7	9	105.7	0.06	0	1	0	11.5	15	5	0.1	0.6	5.5
СТН 11/8	Гуляш из говядины	80	9.6	9.9	5.3	148.7	0.08	0	2.8	100	38.2	244.9	28.6	3.2	3.8	10.1
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5	5.2	24.2	163.6	0.08	0	0.012	0.37	15	40.8	9.6	0.96	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.15	0	19.28	77.72	0.02	60	0.4	40	11.8	9.2	5.6	1	0.7	1.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4.09	1.1	26.98	134.18	0.1	0	1.2	0	15.4	59.5	23.1	1.4	0.5	2.2
Пром.	Хлеб ржаной	48	3	0.8	19.9	98.8	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
Итого:		-	26.44	22.7	104.66	728.7	0.41	60	6.012	140.37	102.94	412.1	88.2	7.62	5.95	21.1
Обед с 11 лет и старше																
124	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10	4.6	5.7	9	105.7	0.06	0	1	0	11.5	15	5	0.1	0.6	5.5
СТН 11/8	Гуляш из говядины	100	11.3	12	6.6	179.6	0.08	0	2.8	100	38.2	244.9	28.6	3.2	3.8	10.1
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5.4	5.7	26.5	178.9	0.96	0	0.014	0.4	18	49	11.5	1.1	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.15	0	19.28	77.72	0.02	70	0.4	40	11.8	9.2	5.6	1	0.7	1.8
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	75	4.7	1.27	31.3	155.43	0.1	0	1.2	0	15.4	59.5	23.1	1.4	0.5	2.2
Пром.	Хлеб ржаной	72	4.5	1.2	29.9	148.4	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
Итого:		-	30.65	25.87	122.58	845.75	1.325	70	6.314	140.4	111.4	441.65	98.25	8.2	6.13	21.8
Итого с 7 до 11 лет			46.14	44.9	197.66	1379.3	0.962	60	7.072	383.63	282.1	527.3	243.66	14.94	6.57	33.14
Итого с 11 лет			55.4	50.4	229.9	1594.8	2.0	70.0	9.9	391.5	309.3	592.5	287.4	16.2	7.0	35.1

В соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: шестой

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
382	Рыба запеченная	80	7.2	6.1	12.3	132.9	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
511	Рис отварной	150	11.3	3.9	93.5	454.3	0.51	0	1.2	0	60	492	174	3.15	2.7	3.45
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	20.07	10.42	125.28	675.18	0.552	0	1.76	145	266.7	658.8	206.3	5.35	3.45	5.39
Завтрак с 11 лет и старше																
382	Рыба запеченная	100	9	7.6	15.3	165.6	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
511	Рис отварной	180	13.5	4.6	112.2	544.2	0.6	0	1.4	0	72	590	208.8	3.8	3.2	4.1
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	36.4	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.83	0.77	18.68	92.97	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	25.3	12.97	155.28	839.17	0.642	0	1.96	145	278.7	756.8	241.1	6	3.95	6.04
Обед 7-11 лет																
148	Суп - лапша домашняя с курой	250/20	4.2	7.7	14.6	144.5	0.06	0	0	0	46.7	50	2.25	5.6	0.13	0.4
498	Котлета рубленая из птицы	100	15.1	16	7.5	234.4	29	0	2.13	126.32	88.64	0	40.66	2.78	0	0
518	Картофель отварной с малом сливочным	150	3	5.1	25	157.9	0.01	0	0.01	150	64.6	65	4.4	0	0	0
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.12	0.04	29.2	117.64	0	60	0	0	0.02	0	0	0.04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1.51	0.41	9.96	49.57	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	26.95	30.07	106.18	803.15	29.172	60	3	276.32	215.6	175.5	70.41	9.78	0.63	2.54
Обед с 11 лет и старше																
148	Суп - лапша домашняя с курой	250/20	4.2	7.7	14.6	144.5	0.06	0	0	0	46.7	50	2.25	5.6	0.13	0.4
498	Котлета рубленая из птицы	100	15.1	16	7.5	234.4	29	0	2.13	126.32	88.64	0	40.66	2.78	0	0
518	Картофель отварной с малом сливочным	200	4	6.8	33.3	210.4	0.015	0	0.015	180	77.6	78	5.3	0	0	0
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.12	0.04	29.2	117.64	0	70	0	0	0.02	0	0	0.04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34	2.14	0.58	14.1	70.18	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	29.26	32.02	115.9	868.82	29.276	70	3.825	306.32	243.26	245.45	93.06	9.82	1.1	4.52
Итого с 7 до 11 лет			47.02	40.49	231.46	1478.33	29.724	60	4.76	421.32	482.3	834.3	276.71	15.13	4.08	7.93
Итого с 11 лет			54.6	45.0	271.2	1708.0	29.9	70.0	5.8	451.3	522.0	1002.3	334.2	15.8	5.1	10.6

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: седьмой

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
ВРО №35	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	13.2	15.1	34.2	325.5	0.05	0	11	0.01	36.5	258	29	1.2	0.6	5.6
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1.5	0.6	13.5	65.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0	0.2	8	34	23	13	0.3	0.2	2
	Итого:	-	19.3	19.4	82.8	583	0.152	0	11.48	8.21	87.2	307.7	50.2	2.06	1.95	21.24
Завтрак с 11 лет и старше																
ВРО №35	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	14.1	17.8	35.8	359.8	0.06	0	13.7	0.01	45.6	322.5	36.2	1.5	0.75	7
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0	0.2	8	34	23	13	0.3	0.2	2
	Итого:	-	22.5	22.52	95.8	675.8	0.226	0	14.7	8.21	105.5	407.8	71	1.96	2.39	23.92
Обед 7-11 лет																
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6.1	4.4	19.9	143.6	0.01	0	0	0	16.5	179	27.3	1.2	0.2	2.1
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7.1	16	31.9	300	0.19	0	0.4	0	36.4	165.4	20.8	1.9	0	7.3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	150/5/20	8.8	4.5	11.5	121.7	0.05	0	0.14	0.01	12.8	72.7	6.6	1.1	1.2	23.3
ТК 2	"Палитра" Напиток "Витوشка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	60	2.34	0.12	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2.5	0.6	13.5	69.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	27.52	26.32	116.12	811.44	0.652	60	3.74	0.13	81.34	477.6	77.8	5.56	1.9	34.84
Обед с 11 лет и старше																
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6.1	4.4	19.9	143.6	0.01	0	0	0	16.5	179	27.3	1.2	0.2	2.1
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7.1	16	31.9	300	0.19	0	0.4	0	36.4	165.4	20.8	1.9	0	7.3
340	Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	180/5/20	10.8	6	11.5	143.2	0.05	0	0.14	0.01	12.8	72.7	6.6	1.1	1.2	23.3
ТК 2	"Палитра" Напиток "Витوشка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	70	2.34	0.12	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	31.48	28.32	124.8	880	0.751	70	4.56	0.13	96	534.55	99.55	5.6	2.37	36.82
Итого с 7 до 11 лет																
			46.82	45.72	198.92	1394.44	0.804	60	15.22	8.34	168.54	785.3	128	7.62	3.85	56.08
Итого с 11 лет																
			54.0	50.8	220.6	1555.8	1.0	70.0	19.3	8.3	201.5	942.4	170.6	7.6	4.8	60.7

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: восьмой

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
366	Запеканка из творога со сущенным молоком	200/25	13.4	15.3	48.2	384.1	0.05	0	0	0	139.5	184.03	22.1	0.8	0	0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1.5	0.6	13.5	65.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	15.1	15.9	75.7	506.3	0.082	0	0.26	0	210.1	255.03	40.9	2.1	0.15	0.64
Завтрак с 11 лет и старше																
366	Запеканка из творога со сущенным молоком	220/10	14.2	18.2	50.3	421.8	0.05	0	0	0	139.5	184.03	22.1	0.8	0	0
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
	Итого:	-	18.2	19.2	89.2	602.5	0.146	0	0.78	0	219.3	290.63	54.5	1.7	0.44	1.92
Обед 7-11 лет																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1.2	0.08	10.2	46.32	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
71/551	Суп - пюре из картофеля с гренками	250/10	4.9	5.8	12.1	120.2	0.01	0	1.5	4	40	84	30	1	0.2	4.1
СТН 4/9	Плов из мяса кур	230	13.2	16.8	40.1	364.4	0.75	0	5.5	125	51	154	53	2	1.6	2.5
631	Компот из смеси ягод и фруктов витаминизированный	200	0.19	0.06	21.62	87.78	0.03	60	1.13	0.013	48.8	11	17	0.6	0.3	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31.25	1.9	0.5	12.9	63.7	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	24.41	24.06	116.84	781.54	0.922	60	9.19	147.013	182.44	329.5	133.1	5.46	2.6	9.64
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1.2	0.08	10.2	46.32	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
71/551	Суп - пюре из картофеля с гренками	250/10	4.9	5.8	15.8	135	0.01	0	1.5	4	40	84	30	1	0.2	4.1
СТН 4/9	Плов из мяса кур	280	16.4	20.8	50.2	453.6	0.9	0	6.7	152.1	62.08	187	64.5	2.4	1.9	3
631	Компот из смеси ягод и фруктов витаминизированный	200	0.19	0.06	21.62	87.78	0.03	70	1.13	0.013	48.8	11	17	0.6	0.3	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41.25	2.58	0.7	17.02	84.7	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	28.97	28.34	132.04	899.1	1.171	70	11.21	174.113	208.18	419.45	166.35	5.9	3.37	12.12
	Итого с 7 до 11 лет		39.51	39.96	192.54	1287.84	1.004	60	9.45	147.013	392.54	584.53	174	7.56	2.75	10.28
	Итого с 11 лет		47.2	47.6	221.2	1501.6	1.3	70.0	12.0	174.1	427.5	710.1	220.9	7.6	3.8	14.0

В соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: девятый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
311	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/15	10.1	12.3	21.8	238.3	0.04	0	1	0	20	102	36	0.8	1.5	13.2
692	Кофейный напиток	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	0.4	74.4	5.09	0.01	0.27	9.4
СТН 9/12	Булочка "Российская"	60	6.3	6.3	33.2	214.7	0.08	0	0.6	40.4	13.64	0	5.56	0.5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2.2	0.59	14.5	72.11	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	22.4	22.39	89.6	649.51	0.192	0	2.46	240.4	38.64	194.2	53.45	1.71	1.92	23.24
Завтрак с 11 лет и старше																
311	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/15	12.2	15.2	21.8	272.8	0.04	0	1	0	20	102	36	0.8	1.5	13.2
692	Кофейный напиток	200	3.8	3.2	20.1	124.4	0.04	0	0.6	200	0.4	74.4	5.09	0.01	0.27	9.4
СТН 9/12	Булочка "Российская"	60	6.3	6.3	33.2	214.7	0.08	0	0.6	40.4	13.64	0	5.56	0.5	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	26.1	25.72	100	735.8	0.256	0	2.98	240.4	47.84	229.8	67.05	1.31	2.21	24.52
Обед 7-11 лет																
СТН 18/1	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0.6	3	7.2	58.2	0	0	0.03	0	2.5	4.5	2.1	0.07	0.7	1.5
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	9.55	8.6	11.5	161.6	0.08	0	0	0	41.3	100	27	1.75	0.4	4
438	Азу	270														
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.12	0.04	29.2	117.64	0	60	0	0	0.02	0	0	0.04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.2	0.45	9.9	48.45	0.024	0	0.018	0	3.45	12.12	3.4	0.3	0.12	0.48
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	14.49	12.91	77.72	485.03	0.174	60	0.648	0	58.31	159.32	48.8	3.12	1.57	7.48
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	1	0.08	10.2	45.52	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	9.55	8.6	11.5	161.6	0.08	0	0	0	41.3	100	27	1.75	0.4	4
438	Азу	300														
634	Компот из смородины витаминизированный	200	0.12	0.04	29.2	117.64	0	70	0	0	0.02	0	0	0.04	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1.5	0.6	13.5	65.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	15.87	10.22	81.6	481.86	0.247	70	1.36	18	89.42	201.85	68.25	4.09	1.08	6.84
	Итого с 7 до 11 лет		36.89	35.3	167.32	1134.54	0.366	60	3.108	240.4	96.95	353.52	102.25	4.83	3.49	30.72
	Итого с 11 лет		42.0	35.9	181.6	1217.7	0.5	70.0	4.3	258.4	137.3	431.7	135.3	5.4	3.3	31.4

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: десятый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
З	Бутерброд с сыром	18,5/20	5	4.8	18.3	136.4	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
311	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.7	6.9	34.5	222.9	0.06	0	1.26	0.03	103.1	201	13.97	1.58	0.5	1.6
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.57	0.42	10.38	51.58	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	8.67	8.92	61.28	360.08	0.092	0	1.52	0.03	173.7	272	32.77	2.88	0.75	6.24
Завтрак с 11 лет и старше																
З	Бутерброд с сыром	18,5/20	5	4.8	15.2	124	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
311	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	250/20	7	8.9	37.1	256.5	0.75	0	1.5	0.04	128	251.3	17.5	2	0.6	2
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.83	0.77	18.68	92.97	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	11.2	11.27	72.18	435.07	0.782	0	1.76	0.04	198.6	322.3	36.3	3.3	0.85	6.64
Обед 7-11 лет																
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/15	5.8	8.4	6.5	124.8	0.06	0	0	0	46.7	50	2.25	5.6	0.13	0.4
398	Хлебцы рыбные	80	9.57	10.3	10.4	172.58	0.4	0	0.83	48.24	81.6	66.1	1.17	1.4	0.5	23.4
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	180/50	5	6.9	26.7	188.9	0.13	0	0	0.12	43.2	232	19.2	1.3	0	0
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0.1	0	24.9	100	0.02	60	0	2	1.7	1.1	0.8	0.09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	2.9	0.78	19.09	94.98	0.008	0	0.06	0	1.15	4.4	1.7	0.1	0.04	0.16
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	26.39	27.2	107.51	780.4	0.688	60	1.49	50.36	185.39	396.3	41.42	9.45	1.02	25.46
Обед с 11 лет и старше																
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	250/30	7.5	10	20.3	201.2	0.06	0	0	0	46.7	50	2.25	5.6	0.13	0.4
398	Хлебцы рыбные	100	12.1	11	13	199.4	0.4	0	0.83	48.24	81.6	66.1	1.17	1.4	0.5	23.4
511	Рис отварной / фасоль зеленая стручковая отварная	200/50	5.3	8.5	31.1	222.1	0.13	0	0	0.12	43.2	232	19.2	1.3	0	0
700	Напиток из клюквы витаминизированный	200	0.1	0	24.9	100	0.02	70	0	2	1.7	1.1	0.8	0.09	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	51	3.2	0.45	9.9	56.45	0.024	0	0.018	0	3.45	12.12	3.4	0.3	0.12	0.48
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	31.9	30.85	116.4	870.85	0.739	70	1.748	50.36	193.15	425.37	51.27	10.09	1.28	26.48
	Итого с 7 до 11 лет		35.06	36.12	168.79	1140.48	0.78	60	3.01	50.39	359.09	668.3	74.19	12.33	1.77	31.7
	Итого с 11 лет		43.1	42.1	188.6	1305.9	1.5	70.0	3.5	50.4	391.8	747.7	87.6	13.4	2.1	33.1

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: одиннадцатый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	3.8	17.5	124.2	0.06	0	0.1	65.3	13.41	330	46.6	0.41	2.03	4.6
302	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/15	8.9	8.3	25.3	211.5	0.13	0	2.7	53	212.5	335.5	51.6	3.5	0.3	4.9
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.26	0.34	8.3	41.3	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
	Итого:	-	18.86	15.94	78.1	531.3	0.252	0	3.08	118.5	242.61	692.2	106.4	4.47	3.48	23.14
Завтрак с 11 лет и старше																
1	Бутерброд с маслом сливочным	18,5/15	5	3.8	17.5	124.2	0.06	0	0.1	65.3	13.41	330	46.6	0.41	2.03	4.6
302	Каша манная вязкая с маслом сливочным	220/15	10	11.3	25.3	242.9	0.13	0	2.7	53	212.5	335.5	51.6	3.5	0.3	4.9
693	Какао с молоком	200	3.7	3.5	27	154.3	0.03	0	0.02	0.2	12.1	8.9	1.4	0.16	1	13
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2.5	0.68	16.6	82.52	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
	Итого:	-	21.2	19.3	86.4	603.9	0.3	0.0	3.6	118.5	251.8	727.8	120.0	4.1	3.8	24.4
Обед 7-11 лет																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.7	5	2.3	57	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	3.3	9.3	16.3	162.1	0.05	0	0.8	0	58	200	30	1.3	0.3	3.1
СТН 30/8	Кнели из говядины	100	9.5	9.23	5.9	144.67	0.19	0	1.63	73.94	63.86	0	23.57	2.44	0	0
516	Макаронные изделия отварные	150	7.7	5.2	35.6	220	0.06	0	0	32.3	12.8	110.6	10.2	1.03	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.15	0	19.28	77.72	0.02	60	0.4	40	11.8	9.2	5.6	1	0.3	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35.9	2.2	0.59	14.52	72.19	0.024	0	0.018	0	3.45	12.12	3.4	0.3	0.12	0.48
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	26.57	30.14	113.82	832.82	0.444	60	3.648	164.24	187.95	394.62	99.07	7.53	1.07	5.98
Обед с 11 лет и старше																
СТН 22/1	Салат из огурцов с маслом растительным	100	0.7	5	2.3	57	0.03	0	0.2	18	27	20	10	0.5	0	0
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/5	3.3	9.3	16.3	162.1	0.05	0	0.8	0	58	200	30	1.3	0.3	3.1
СТН 30/8	Кнели из говядины	100	9.5	9.23	5.9	144.67	0.19	0	1.63	73.94	63.86	0	23.57	2.44	0	0
516	Макаронные изделия отварные	180	8.7	7.8	46.2	289.8	0.12	0	0	43.1	14.09	110.6	11.2	1.13	0	0
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги витаминизированный	200	0.15	0	19.28	77.72	0.02	70	0.4	40	11.8	9.2	5.6	1	0.3	0.9
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	42.8	2.6	0.7	17.4	86.3	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	28.65	32.93	124.58	909.29	0.547	70	4.19	175.04	195.85	421.65	111.62	8.17	1.28	6.84
	Итого с 7 до 11 лет		45.43	46.08	191.92	1364.12	0.696	60	6.728	282.74	430.56	1086.82	205.47	12	4.55	29.12
	Итого с 11 лет		49.9	52.2	211.0	1513.2	0.9	70.0	7.8	293.5	447.7	1149.5	231.6	12.2	5.1	31.3

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

День: двенадцатый

Сезон: осенне - зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак с 7 до 11 лет																
З	Бутерброд с сыром	18,5/10	2.1	2.7	9.1	69.1	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/10	9.5	11.3	22.5	229.7	1.1	0	7.05	240.3	177.2	123.6	87.5	6.3	0.75	7
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	17.28	16.72	83	551.6	1.306	0	8.23	385.3	400.1	333	137.4	9.5	2.04	16.22
Завтрак с 11 лет и старше																
З	Бутерброд с сыром	18,5/20	4.2	4.8	13.6	69.1	0.01	0	0.3	145	136.1	95.8	13.5	0.9	0.6	1.3
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	11.8	14	27.9	284.8	1.1	0	7.05	240.3	177.2	123.6	87.5	6.3	0.75	7
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	85.6	0	0	0	0	66	53.2	12	0.9	0.1	4
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.78	1.02	24.9	123.9	0.096	0	0.78	0	13.8	53.4	20.4	0	0.44	1.92
Пром.	Сок 0,2	1шт	0.5	0.1	10.1	43.3	0.1	0	0.1	0	7	7	4	1.4	0.15	2
	Итого:	-	21.7	21.52	92.9	606.7	1.306	0	8.23	385.3	400.1	333	137.4	9.5	2.04	16.22
Обед 7-11 лет																
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0.01	0	0	0	90	74	35	0.05	0.8	17.6
СТН 43/8	Сосиска отварная	80	5.3	13.6	27.8	254.8	0.14	0	0.3	0	28	127.2	16	1.5	0	5.6
СТН 13/3	Капуста тушеная	150	4.1	2.98	21.3	128.42	94.5	0	1.8	0	16.5	86	28.5	1.1	0	0
ТК 3	"Палитра" Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	60	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
СТН 2/12	Булочка творожная	60	4.2	3.9	13.1	104.3	0.16	0	3.27	25.59	46.12	0	11.28	0.58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0.4	0.15	3.3	16.15	0.008	0	0.06	0	1.15	4.4	1.7	0.1	0.04	0.16
Пром.	Хлеб ржаной	48	3.02	0.82	19.92	99.14	0.07	0	0.6	0	11.04	42.7	16.3	0.96	0.35	1.5
	Итого:	-	20.02	24.45	130.42	821.81	95.188	60	6.16	27.94	192.81	334.3	108.78	4.29	1.19	24.86
Обед с 11 лет и старше																
133	Суп картофельный с рыбой	250/25	3	3	21	123	0.01	0	0	0	90	74	35	0.05	0.8	17.6
СТН 43/8	Сосиска отварная	100	7.1	16	31.9	300	0.19	0	0.4	0	36.4	165.4	20.8	1.9	0	7.3
СТН 13/3	Капуста тушеная	180	4.5	3.5	25.5	151.5	94.5	0	2	0	17.1	90	31.2	2	0	0
ТК 3	"Палитра" Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96	0.3	70	0.13	2.35	0	0	0	0	0	0
СТН 2/12	Булочка творожная	60	4.2	3.9	13.1	104.3	0.16	0	3.27	25.59	46.12	0	11.28	0.58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1.5	0.6	13.5	65.4	0.032	0	0.26	0	4.6	17.8	6.8	0.4	0.15	0.64
Пром.	Хлеб ржаной	72	3.7	0.9	17.2	91.7	0.105	0	0.9	0	16.5	64.05	24.45	1.4	0.53	2.2
	Итого:	-	24	27.9	146.2	931.9	95.297	70	6.96	27.94	210.72	411.25	129.53	6.33	1.48	27.74
Итого с 7 до 11 лет																
			37.3	41.17	213.42	1373.41	96.494	60	14.39	413.24	592.91	667.3	246.18	13.79	3.23	41.08
Итого с 11 лет																
			45.7	49.4	239.1	1538.6	96.6	70.0	15.2	413.2	610.8	744.3	266.9	15.8	3.5	44.0

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендовано включать дополнительно в меню фрукты, овощи, соки, кондитерские изделия

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.
3. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области. / Составители: З.И. Бельшева, И.А. Прыткова, В.Д. Прилукова. Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области г. Екатеринбург 1999г.
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
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08.
6. 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.

чающихся
7 до 11 лет

38,5-46,15

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410

всего 50-60%

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности завтрак + обед) с 11 до 18 лет

2018

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	Потребность в пищевых веществах общеобразовательных учрежде	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				Белки	Жиры
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				90	18-22,5
Белки	г	45-54	50.7	47.88	52.48	56.06	55.43	54.59	53.96	47.15	41.95	43.13	49.85	45.68	598.86	49.905	50	92	18,4-23
Жиры	г	46-55,2	47.4	47.44	47.19	53.62	50.39	44.99	50.84	47.56	35.94	42.12	52.21	49.42	569.12	47.42667	47	383	76,6-96
Углеводы	г	191,5-230,05	223	207.54	217.1	188.72	229.88	271.18	198.92	221.24	181.6	188.58	210.98	239.1	2577.84	214.82	215	2713	542,6-678
Энергетическая ценность	ккал	1356,5-1628	1521.4	1448.64	1503.03	1461.7	1594.75	1707.99	1394.44	1501.6	1217.66	1305.92	1513.21	1538.6	17708.94	1475.745	1476		
Витамин "С"	г	70	70	70	70	71.3	70	70	70	70	70	70	70	70	841.3	70.10833	70		затрак 20-25%

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности завтрак) с 11 до 18 лет

2018

Название пищевых веществ	ед. изм	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней		
			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	18-22,5	18.4	20.43	21.5	25.08	24.78	25.33	22.48	18.18	26.08	11.23	21.2	21.68	256.37	21.36417	21		
Жиры	г	18,4-23	18.5	18.45	20.57	23	24.52	12.97	22.52	19.22	25.72	11.27	19.28	21.52	237.54	19.795	20		
Углеводы	г	76,6-96	88.7	78.14	81.4	65.22	107.3	155.28	95.8	89.2	100	72.18	86.4	92.9	1112.52	92.71	93		
Энергетическая ценность	ккал	542,6-678	594.9	560.33	596.73	568.2	749	839.17	675.8	602.5	735.8	435.07	603.92	606.7	7568.12	630.6767	631		

Ведомость контроля за рационом питания (анализ каллорийности обед) с 11 до 18 лет

2018

Название пищевых веществ	ед. изм	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней		
			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	27-31,5	32.3	27.45	30.98	30.98	30.65	29.26	31.48	28.97	15.87	31.9	28.65	24	342.49	28.54083	29		
Жиры	г	27,6-32,2	28.9	28.99	26.62	30.62	25.87	32.02	28.32	28.34	10.22	30.85	32.93	27.9	331.58	27.63167	28		
Углеводы	г	114,9-134,05	134.3	129.4	135.7	123.5	122.58	115.9	124.8	132.04	81.6	116.4	124.58	146.2	1487	123.9167	124		
Энергетическая ценность	ккал	813,-950	926.5	888.31	906.3	893.5	845.75	868.82	880	899.1	481.86	870.85	909.29	931.9	10302.18	858.515	859		
Витамин "С"	г	70	70	70	70	71.3	70	70	70	70	70	70	70	70	841.3	70.10833	70		

вах и энергии обучающихся
ний в возрасте с 7 до 11 лет

27-31,5	45-54
27,6-32,2	46-55,2
114,9-134,05	191,5-230,05
813,9-950	1356,5-1628
обед 30-35%	всего 50-60%