

Согласовано
Директор

"27" августа 2025г

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

Н.А.Вагура
"27" августа 2025г

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

Неделя первая

День первый

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

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	220	10	15	31	299
692	Кофейный напиток	200	4	3	21	127
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	146,07	1	0	9	40
	Итого:	583	16	18	68	498
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	270	14	16	41	364
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	123
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	165,3	1	0	9	40
	Итого:	652	20	19	77	559
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	215	6	4	15	120
451	Котлета из говядины	90	9	18	4	214
516	Макаронные изделия отварные	150	7	5	50	273
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	1	0	7	32
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0	6	28
	Итого:	687	24	27	101	743
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	270	7	4	18	136
451	Котлета из говядины	110	11	21	6	257
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	50	273
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34	2	0	14	64
Пром.	Хлеб ржаной	19,95	1	0	8	36
	Итого:	834	28	30	115	842
	Итого с 7 до 11 лет		40	45	169	124
	Итого с 12 лет		48	49	192	140

Неделя первая

День второй

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
з	Бутерброд с сыром	62	10	9	3	133
СРБКИ 360	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	220	2	5	40	213
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	36
	Итого:	502	15	16	74	500
	Завтрак с 12 лет и старше					
з	Бутерброд с сыром	100	13	11	5	171
СРБКИ 361	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	275	3	6	45	246
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17,5	1	0	7	32
	Итого:	593	19	19	80	567
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	70	3	7	3	87
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	3	5	63
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	13	5	9	133
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	205
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	29	2	0	12	56
	Итого:	744	27	20	92	656
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	4	12	4	140
114	Борщ с картофелем и сметаной	265	8	7	9	131
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100	14	6	9	146
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	246
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18	2	1	13	69
	Итого:	863	33	32	106	844
	Итого с 7 до 11 лет		42	36	166	1156
	Итого с 12 лет		52	51	186	1411

Неделя первая

День третий

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	335	10	13	34	293
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	147
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17,1	1	0	7	32
	Итого:	552	15	16	67	472
	Завтрак с 12 лет и старше					
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	380	12	14	41	338
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	147
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	13	69
	Итого:	615	18	18	80	554
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	210	3	5	12	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100	12	16	30	312
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	132
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	29	1	0	7	32
	Итого:	789	22	31	111	811
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	275	3	6	16	130
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	14	18	32	346
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	178
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,7	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	17	1	0	7	32
	Итого:	943	27	37	138	993
	Итого с 7 до 11 лет		37	47	178	1283
	Итого с 12 лет		45	55	218	1547

Неделя первая
 День четвертый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с сыром	60	4	8	24	184
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	220	11	14	25	270
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	57	4	1	24	121
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	737	22	25	106	737
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с сыром	102	8	16	35	316
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	260	15	17	31	337
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	1	0	14	60
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	785	27	35	113	875
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	3	6	63
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	210	7	6	24	178
СРБКИ 603	Биштекс "Нежность"	90	10	8	12	160
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,7	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	18	1	0	7	32
	Итого:	851	30	25	125	845
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	120	3	4	7	76
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	260	8	7	26	199
СРБКИ 603	Биштекс "Нежность"	120	11	9	13	177
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	220	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	16	1	0	8	36
	Итого:	953	32	28	131	904
	Итого с 7 до 11 лет		52	50	231	1582
	Итого с 12 лет		59	63	244	1779

Неделя первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	210	10	9	30	241
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,6	2	1	14	73
Пром.	Мандарин	120	1	0	11	48
Пром.	Сок 1 шт	200	1	0	10	44
	Итого:	764	18	16	90	576
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	265	12	11	37	295
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,6	2	1	14	73
Пром.	Мандарин	120	1	0	11	48
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	819	20	18	97	630
	Обед 7-11 лет					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	100	6	8	26	200
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	3	5	14	113
451	Биточки из говядины	90	9	11	30	255
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	150	8	10	11	166
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32,7	2	1	13	69
	Итого:	783	28	35	116	891
	Обед с 12 лет и старше					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	100	6	8	26	200
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	4	6	21	154
451	Биточки из говядины	110	10	12	33	280
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	180	9	11	13	187
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34,5	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	33,6	2	1	14	73
	Итого:	918	33	39	143	1055
	Итого с 7 до 11 лет		46	51	206	1467
	Итого с 12 лет		53	57	240	1685

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" (кета)	110	14	12	27	272
520	Пюре картофельное	150	1	2	18	94
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	2	1	14	73
	Итого:	493	17	15	68	475
	Завтрак с 12 лет и старше					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез" (минтай)	120	15	14	32	314
520	Пюре картофельное	220	3	4	21	132
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,7	2	1	14	73
	Итого:	576	20	19	76	555
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	215	4	3	24	139
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	100	11	16	24	284
СТН 27/3	Рагу из овощей	180	6	5	28	181
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,7	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	33	2	1	14	73
	Итого:	762	25	26	112	782
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	275	4	4	25	152
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	120	14	20	28	348
СТН 27/3	Рагу из овощей	200	3	5	28	169
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,3	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	16,9	2	0	10	48
	Итого:	840	25	30	114	826
	Итого с 7 до 11 лет		42	41	180	125
	Итого с 12 лет		45	49	190	138

Неделя вторая
 День седьмой
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	215	5	9	24	197
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,9	1	0	16	68
Пром.	Мандарины	135,5	4	2	14	90
	Итого:	567	16	17	88	569
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	275	7	12	31	260
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,9	1	0	16	68
Пром.	Мандарины	123	4	1	11	69
	Итого:	615	18	19	92	611
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	4	18	120
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	100	17	18	14	286
516	Макаронные изделия отварные	180	6	4	38	212
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19,8	1	0	8	36
Пром.	Хлеб ржаной	16,9	1	0	6	28
	Итого:	727	28	26	103	758
	Обед с 12 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	265	3	4	23	140
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	120	20	22	17	346
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	245
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,7	2	0	14	64
Пром.	Хлеб ржаной	30,2	2	0	12	56
	Итого:	849	34	31	128	927
	Итого с 7 до 11 лет		44	43	191	1327
	Итого с 12 лет		52	50	220	1538

Неделя вторая

День восьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	320	20	20	60	500
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	13	60
	Итого:	550	22	20	87	616
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	395	24	24	65	572
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	36
	Итого:	615	25	24	87	665
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	70	0	4	8	68
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	4	25	140
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	13	10	15	202
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,8	1	0	9	40
Пром.	Хлеб ржаной	16,9	2	0	11	52
	Итого:	771	32	27	86	715
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	10	89
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	1	5	28	161
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	120	16	12	18	244
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	11	9	199
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,8	2	0	10	48
	Итого:	876	36	33	83	773
	Итого с 7 до 11 лет		54	47	173	133
	Итого с 12 лет		61	57	170	143

Неделя вторая

День девятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом	62	5	6	26	178
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	210	8	7	25	195
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,6	1	0	9	40
	Итого:	494	18	19	85	583
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом	100	5	6	28	186
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	255	9	8	31	232
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	27,4	2	1	15	77
	Итого:	582	20	21	99	665
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	60	1	4	1	44
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	0	5	13	97
505	Кнели из куриного филе	92	3	5	17	125
520	Пюре картофельное	150	15	12	1	172
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	2	1	15	77
	Итого:	731	22	27	74	627
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	2	6	2	70
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	1	8	14	132
505	Кнели из куриного филе	102	4	6	21	154
520	Пюре картофельное	180	5	5	26	169
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,5	2	1	15	77
	Итого:	865	15	26	105	714
	Итого с 7 до 11 лет		40	46	159	121
	Итого с 12 лет		35	47	204	137

Неделя вторая

День десятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром и мясом	300	11	14	20	250
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46,9	2	1	15	77
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	747	16	17	68	489
	Завтрак с 12 лет и старше					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	380	14	16	25	300
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45,4	3	1	19	97
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	825	20	19	77	559
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	31
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	270	14	17	39	365
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46,3	3	1	19	97
Пром.	Хлеб ржаной	33,7	2	1	15	77
	Итого:	815	23	25	101	721
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	110	1	4	2	48
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10	7	14	159
СРБКИ 588	Курица по-тайски	300	16	17	46	401
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33,6	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	21,2	2	0	12	56
	Итого:	920	31	29	111	829
	Итого с 7 до 11 лет		39	42	169	1210
	Итого с 12 лет		51	48	188	1388

Неделя вторая

День одиннадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	215	12	10	32	266
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	6	28
Пром.	Мандарин	142	1	1	10	53
	Итого:	574	20	17	82	561
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	275	13	11	40	311
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,8	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	129,9	2	1	11	61
	Итого:	622	22	18	92	618
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	225	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	210	20	19	40	411
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	44,2	2	0	11	52
Пром.	Хлеб ржаной	33,7	1	0	7	32
	Итого:	713	26	24	91	684
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	275	3	6	16	130
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	270	22	21	43	449
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,5	4	1	25	125
Пром.	Хлеб ржаной	16,9	1	0	7	32
	Итого:	783	30	28	112	820
	Итого с 7 до 11 лет		46	41	173	1245
	Итого с 12 лет		52	46	204	1438

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					
2	Бутерброд с сыром	66	3	1	5	41
312	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	210	14	16	30	320
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	1	0	11	48
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	693	19	17	70	509
	Завтрак с 12 лет и старше					
2	Бутерброд с сыром	100	3	1	5	41
312	Каша жидкая пшениаяс маслом сливочным	265	15	18	32	350
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26,7	2	0	11	52
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	792	21	19	72	543
	Обед 7-11 лет					
135	Суп из овощей со сметаной	205	3	3	11	83
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	230	16	20	45	424
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	38
638	Компот из кураги	200	0	0	25	100
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31,9	1	0	9	40
Пром.	Хлеб ржаной	16,9	1	0	8	36
	Итого:	744	23	25	101	721
	Обед с 12 лет и старше					
135	Суп из овощей со сметаной	260	4	4	12	100
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	270	19	24	50	492
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	5	58
638	Компот из кураги	200	0	0	25	100
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41,6	2	0	12	56
Пром.	Хлеб ржаной	33,6	1	0	18	76
	Итого:	905	29	31	122	882
	Итого с 7 до 11 лет		42	42	171	1230
	Итого с 12 лет		50	50	194	1425

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 30-60% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнен е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	40	42	37	52	46	42	44	40	54	39	46	42	524	49,67	44	5
Жиры	г	79	45	36	47	50	51	41	43	46	47	42	41	42	531	44,25	44	5
Углеводы	г	335	164	166	178	231	206	190	191	159	173	164	179	171	2144	180,50	181	5
Энергетическая ценность	Ккал		1241	1156	1283	1542	1467	1257	1327	1210	1331	1210	1245	1230	15599	1294,92	1295	5

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 30-25% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнен е, % дневной нормы	
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Белки	г	77	16	15	15	22	18	17	16	18	22	16	20	19	214	17,83	17,83	2	
Жиры	г	79	18	16	16	25	16	15	17	19	20	17	17	17	213	17,75	17,75	2	
Углеводы	г	335	68	74	67	104	90	68	88	85	87	68	82	70	951	78,42	78,42	2	
Энергетическая ценность	Ккал		2340	498	500	472	737	576	475	569	583	616	489	561	509	6545	548,75	548,75	2

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	12	Средняя за 12 дней	Выполнен е, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	24	27	22	30	28	25	28	22	32	23	26	23	310	25,83	25,83	2
Жиры	г	79	27	20	31	25	35	26	26	27	27	25	24	25	318	26,50	26,50	2
Углеводы	г	335	101	92	111	125	116	112	107	74	86	101	91	101	1213	101,08	101,08	2
Энергетическая ценность	Ккал		743	656	811	845	891	782	758	627	715	721	684	721	8954	746,17	746,17	2

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-19,25	23,1-26,9
Жиры	79	15,8-19,75	23,2-27,65
У	335	67,63-75	100,5-117,25
Э.ц.	2340	470-547,5	705-822,5
		завтрак 20-25%	обед 30-35%
			всего 50-60%

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение % 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	90	48	52	45	59	53	45	52	35	61,2	51	52	49,8	603	50,3	50	
Жиры	г	92	49	51	55	63	57	49	50	47	57	48	46	50	622	51,8	52	
Углеводы	г	383	192	186	218	244	240	190	191	204	170	188	204	194	2421	201,8	202	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1401	1411	1547	1779	1685	1381	1327	1379	1437,8	1388	1438	1425,2	17598	1466,6	1467	

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

2022

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	Выполнение % 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	90	20	19	18	27	20	20	18	20	25,2	20	22	21	250,2	20,85	21	
Жиры	г	92	19	19	18	35	18	19	19	21	24	19	18	19	248	20,6000067	21	
Углеводы	г	383	77	80	80	113	97	76	92	99	87	77	92	72	1042	85,8333333	87	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	559	567	554	875	630	555	611	665	664,8	559	618	543	7400,8	616,733333	617	

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

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
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12	
Белки	г	90	28	33	27	32	33	25	34	15	36	31	30	28,8	352,8	29,4	29
Жиры	г	92	30	32	37	28	39	30	31	26	33	29	28	31	374	31,166667	31
Углеводы	г	383	115	106	138	131	143	114	128	105	83	111	112	122	1408	117,333333	117
Энергетическая ценность	Ккал	2720	842	844	993	904	1055	826	927	714	773	829	820	887,2	10409,2	867,433333	867

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в			
Белки	90	18-22,5	27-31,5
Жиры	92	18-23	27-32,2
У	383	76-96	114,9-134,05
Э.Ц.	2713	542,6-678	811,9-850
		завтрак 20-25%	обед 30-35%
			всего 50-60%

Продовження: ССЗ "Комбінат шкільного харчування"
на вересень 2022 - вересень 2023

Наименование	Единица измерения	Ед. изм.	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ													СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (табл.)	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			
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Углеб. ржаной	80	грамм	80,0	20,0	80,0	70,0	80,0	40,0	40,0	40,0	42,0	40,0	40,0	20,0	572,00	47,7	-46
Углеб. пшеничный	150	грамм	140,00	60,90	98,00	90,00	110,00	94,20	64,30	130,00	80,00	41,80	80,00	100,00	1 087,00	90,8	-40
Мука пшеничная	15	грамм	0,00	10,00	4,00	31,00	3,80	18,00	3,80	10,00	2,00	20,00	2,80	3,80	108,80	9,1	-48
Крупа, булгур	45	грамм	39,00	0,00	15,00	0,00	45,00	0,00	80,00	16,00	0,00	0,00	80,00	40,00	316,00	28,3	-42
Макаронные изделия	15	грамм	38,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	38,00	0,00	0,00	108,00	8,0	-46
Картофель	187	грамм	42,88	170,00	76,80	160,00	0,00	340,00	84,00	170,00	180,00	25,80	17,28	98,00	1 342,56	111,9	-48
Овощи салатовые	280	грамм	127,50	148,40	113,20	182,50	318,38	60,40	126,80	138,80	164,80	70,40	172,00	319,08	1 933,88	161,2	-45
Фрукты (ягоды) свежие	185	грамм	220,00	140,00	80,00	0,00	60,00	80,00	150,00	80,00	60,00	140,00	350,00	0,00	1 300,00	108,3	-41
Фрукты (ягоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	грамм	20,00	10,00	0,00	19,00	10,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	10,00	19,00	107,00	8,9	-41
Жиры (подсолнечное, растительное, сливочное, в т.ч. маргарин)	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	118,7	-42
Мясные изделия	70	грамм	76,5	0,00	0,00	60,00	82,80	73,80	81,00	0,00	40,20	0,0	0,00	75,50	492,80	41,1	-41
Субпродукты	30	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-108
Птица (цельная, без кожи, порционные - 1 шт.)	35	грамм	0,00	79,00	0,00	0,00	31,20	0,00	0,00	79,00	82,40	0,00	0,00	0,00	251,60	21,0	-46
Рыба - филе	58	грамм	0,00	0,00	120,00	50,00	80,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	400,00	33,3	-43	
Молоко	300	грамм	200,0	250,0	210,0	208,0	190,0	35,0	200,0	110,0	150,0	80,0	210,0	120,0	1 081,00	183,4	-48
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	390,00	30,0	-44
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	8,00	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	38,00	10,30	14,00	5,00	2,90	10,0	15,00	32,00	214,80	17,9	-48
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	8,0	-46
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	130,00	2,00	5,64	33,00	0,00	8,64	72,00	16,00	0,00	0,00	288,28	24,0	-46
Свииз	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	218,80	18,1	-48
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	0,8	-46
Кофе	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	0,8	-46
Кисломолочный 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	-46
Нерафинд	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	21,80	1,8	-46
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	2,00	22,00	1,8	-38
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	-46

Ведомость контроля за рационом питания
по рациону продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

сентябрь 2022 октябрь 2022

наименование	количество выбран продукции с примечаниями питания детей с 12 лет (в желто м. не 1 рубль- в рубль)	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (в г)	Отклонение от нормы (+,-) в %	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
1	2	3														12	
Витаминно-минеральный комплекс																	
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	145,00	80,00	139,70	118,00	103,50	169,70	103,50	56,90	80,00	160,90	1390,00	116,8	-42
Мука пшеничная	20	грамм	0,00	20,00	5,00	50,20	3,60	18,00	4,00	11,00	2,00	24,00	3,00	3,60	144,40	12,0	-40
Крупы, бобовые	50	грамм	70,00	0,00	25,40	38,50	60,00	0,00	35,00	30,00	0,00	0,00	60,00	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	65,00	0,00	0,00	160,00	12,5	-38
Картофель	187	грамм	34,00	181,00	77,00	154,00	0,00	352,00	64,00	181,12	164,00	26,00	17,00	96,00	1346,12	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	2250,00	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	180,00	272,70	0,00	1262,30	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
Сок плодово-ягодный, напитки витаминизированные, в т.ч. Имунтанты	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1400,00	116,7	-42
Молоко жидкое	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	644,40	45,4	-42
Субпродукты	40	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (целиком, 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	38,2	-48
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	2217,00	184,8	-47
Кисломолочные продукты	180	грамм													0,00	0,0	
Творог	60	грамм	0,0	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	145,4	0,00	0,00	430,40	36,9	-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	8,8	-40
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	25,00	6,60	0,00	10,00	10,00	0,00	71,60	6,0	-40
Масло сливочное	35	грамм	25,0	25,00	39,00	30,00	32,50	10,00	15,00	5,00	2,90	11,0	25,00	27,00	251,40	21,0	-40
Масло растительное	18	грамм	13,5	5,0	15,5	10,3	8,6	10,5	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	5,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,62	23,7	-41
Салат	35	грамм	15,0	20,00	15,00	18,00	20,00	30,00	2,00	35,00	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
Кофе	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	-50
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	35,00	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. Гращенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)

3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4-е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)

4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)

5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакций Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

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

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

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