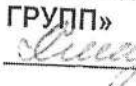




УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Таева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П. Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Култаевская средняя
школа"
Н.Г. Цвигилевич



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 10 лет и 11-18 лет
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: urpn@59.rspotrebнадzor.ru
www.59.rspotrebнадzor.ru

ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

18 СЕН 2020

№ 59-00-09/10-24214-2020

На № 59-34459-2020 от 15.09.20 г.

Генеральному директору

ООО «Профи- Групп»

М. А. Паевой

Уинская ул., д. 6, кв. 157,

Пермь, 614051

«Об использовании меню»

Управлением Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрены представленные документы:

- заявление директора ООО «Профи- Групп» (вх. № 59-34459-2020 от 15.09.2020 г.) о возможности использования в питании детей образовательных учреждений, работающих с ООО «Профи- Групп», примерного 20 дневного меню, разработанного ООО «Вкус и Качество»;
- Письмо директора ООО «Вкус и Качество» Кудиновой Т. Л. исх. № 106 от 15.09.2020 г. о разрешении использования ООО «Профи – Групп» примерного 20 дневного меню;
- экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» № 2227- ЦА от 03.09.2020 г. о соответствии СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» примерного 20-дневного меню (осенне- зимний период) для организации питания детей 7- 11 лет и 12- 18 лет, разработанного ООО «Вкус и качество».

По результатам рассмотрения сообщаем следующее:

Поскольку, представленное на согласование меню имеет экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» о соответствии СанПиН 2.4.5.2409–08, повторная экспертиза данного меню не проводилась;

- набор помещений столовых МАОУ «СОШ № 82» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Суздальская, д. 1; МАОУ «СОШ № 134» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Л. Шатрова, д. 25; МАОУ «СОШ № 3» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Карпинского, д.86; МАОУ «Култаевская средняя школа « по адресу: с. Култаево, ул. Школьная, д. 6; МАОУ «Баш- Култаевская основная школа « по адресу: с. Баш- Култаево, ул. Мавлютова, д. 30, оснащение данных пищеблоков, количество сотрудников ООО «Профи- Групп», позволяют обеспечить выполнение разработанного ООО «Вкус и Качество» меню.

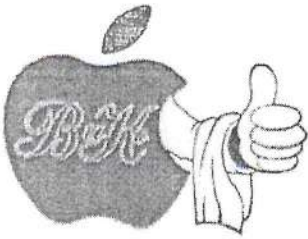
На основании вышеизложенного, Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю согласовывает представленное примерное 20 дневное меню (осеннее- зимний период) для организации питания детей 7- 11 лет и 12- 18 лет в столовых МАОУ «СОШ № 82» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Суздальская, д. 1; МАОУ «СОШ № 134» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Л. Шатрова, д. 25; МАОУ «СОШ № 3» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Карпинского, д.86; МАОУ «Култаевская средняя школа « по адресу: с. Култаево, ул. Школьная, д. 6; МАОУ «Баш- Култаевская основная школа « по адресу: с. Баш- Култаево, ул. Мавлютова, д. 30.

В случае использования данного меню в дальнейшем, без внесения изменений в состав меню, условий приготовления блюд, режима питания - дополнительного согласования с территориальным органом исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор, не требуется.

ВРИО заместителя руководителя



Д. М. Шляпников



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»
ИНН 5906059404 ОГРН 1045901005908
614990 г.Пермь, ул.Героев Хасана, д.7 а
этаж 3, помещение 3
Тел./факс: 8 (342) 201-11-33,
бухгалтерия 8 (342) 208-91-11
E-mail: ooo.viko@yandex.ru
Исх. № 166 от «15» 09 2020г.
На. № _____ от «___» _____ 20__г.

Генеральному директору
ООО «Компания «Профи Групп»
Паевой М.А.

Уважаемая Марина Анатольевна!

Я, Кудинова Татьяна Леонидовна, директор ООО «Вкус и Качество» разрешаю вашей компании пользоваться двадцатидневным меню осенне-зимний период по всем возрастам, согласованное в 2020г. (экспертное заключение прилагаю) и двенадцатидневное меню осенне-зимний период и весенне-летний период по всем возрастам, согласованное в 2018г. (экспертное заключение прилагаю).

Копии документов прилагаю:

1. Примерное 20-тидневное меню осенне-зимний период 7-10 лет и 11-18 лет + экспертное заключение №2227-ЦА от 03.09.2020г + письмо о рассмотрении меню №59-00-09/10-22815-2020 от 08.09.2020г
2. Примерное 12-тидневное меню осенне-зимний период 7-10 лет и 11-18 лет + экспертное заключение №2690-ЦА от 25.09.2018г + письмо о рассмотрении меню №59-00-09/10-2775-2018 от 01.11.2018г
3. Примерное 20-тидневное меню весенне-летний период 7-10 лет и 11-18 лет + экспертное заключение №770-ЦА от 23.03.2018г + письмо о рассмотрении меню №09/5841 от 18.04.2018г.

С уважением,

Директор Кудинова Татьяна Леонидовна





ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: uprn@59.rospotrebnadzor.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

08 СЕН 2020 № 59-00-09/10-22815-2020
На вх. № 59-28689-2020 от 13.08.2020 г.

Директору
ООО «Вкус и Качество»
Т.Л. Кудиновой

614990, г. Пермь,
ул. Героев Хасана, д. 7А

«О рассмотрении меню»

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявления директора ООО «Вкус и качество» (вх. № 59-28689-2020 от 13.08.2020 г.);
- Примерное двадцатидневное меню для организации питания детей от 7 до 10 лет и 11 - 18 лет в общеобразовательных учреждениях г. Перми;

и на основании результатов санитарно – гигиенической оценки вышеуказанных меню (оригинал прилагается), проведенной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», установило, что представленное меню не противоречит требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» при условии его соблюдения.

Приложение: экспертное заключение № 2227-ЦА от 03.09.2020 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» в одном экземпляре на 3-х листах.

Заместитель руководителя

А.М. Зомарев

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с
20566U23700)
Расчетный счет: 40501810965772300004 в Отделении Пермь г. Пермь
Код по ОКПО 75507248

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

Утверждаю:
Врио зам. главного врача
Е. Ж. Кузовникова



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 2212 - ЦА
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок

Управлением Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено предписание № 1195 от 13.08.2020 года, вх. № 4526-ЦА от 14.08.2020 года о проведении гигиенической оценки примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Граектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Кям, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9.

в которых услугу по организации питания предоставляет Общество с ограниченной ответственностью «Вкус и качество» (далее ООО «Вкус и качество»), расположенное по юридическому адресу: 614990, г. Пермь, ул. Героев Хасана, д. 7а.

В качестве экспертной организации был определен ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае».

В отношении ООО «Вкус и качество» была проведена гигиеническая оценка примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;

- MAOY «COII № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- MAOY «COII № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- MAOY «COII № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9.

В результате установлено:

На основании предписания о проведении мероприятия № 1195 от 13.08.2020 года Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю проведена гигиеническая оценка примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленных меню требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерные двадцатидневные меню на осенне-зимний период года для организации 2-х разового питания (завтрак, обед) детей от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях, в которых услугу по организации питания предоставляет ООО «Вкус и качество», разработаны ООО «Вкус и качество», что соответствует требованиям п. 6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08. Примерные двадцатидневные меню утверждены директором ООО «Вкус и качество».

Разработанные примерные двадцатидневные меню содержат примерный перечень блюд, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии с используемыми «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» г. Пермь, издание 5-е, переработанное и дополненное, 2013 г., СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования» 2008 г, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерные меню разработаны с учетом сезонности (на осенне-зимний период года), дифференцированы по возрасту: предназначены для питания детей от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет.

Форма разработанных примерных меню соответствует рекомендуемой: указаны номера рецептур блюд, наименования блюд, масса порций, содержание пищевых веществ и энергетическая ценность блюд, количественные данные о рецептуре блюд, сведения о содержании витаминов и минеральных веществ в блюдах, что соответствует требованиям п. 6.4. (приложение 2) и п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные примерные меню предусматривают двухразовое горячее питание: ежедневно – завтрак и обед.

Завтраки примерных меню на 20 дней состоят из основного горячего блюда, горячего напитка, закуски (в виде бутербродов, салата (12 день), фруктов), что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерные меню обедов осенне-зимнего периода года включены: закуски (салаты, порционные овощи), супы, второе основное блюдо в виде блюда из мяса, рыбы и курицы, овощные и крупяные гарниры, макаронные изделия, напитки. Третье блюдо представлено разнообразными компотами, напитками (клюквенным, из шиповника), киселями, соком, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В качестве гарниров использованы блюда из круп (рис, греча); овощные блюда (рагу, картофельное пюре, картофель отварной, капуста тушеная), макароны отварные.

Для профилактики дефицита витаминов в меню включены овощные блюда, свежие фрукты, напитки (клюквенный, из шиповника), соки, чай с лимоном, что соответствует требованиям п. 9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню соблюден принцип щадящего питания, предусматривающий такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и

Вклад основных пищевых веществ в общую калорийность при двухразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 20 дней: белков – 14,67 %, жиров – 36,38 %, углеводов – 48,6 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 15,25 %, жиров – 36,63 %, углеводов – 47,77 %.

Выполнение по основным пищевым веществам при двухразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 20 дней от суточной потребности: белки – 65,05 %, жиры – 69,86 %, углеводы – 49,5 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 63,63 %, жиров – 66,42 %, углеводов – 46,81 %.

Производственные мощности, установленное оборудование и инвентарь столовых общеобразовательных учреждений, в которых услугу по организации питания предоставляет общество с ограниченной ответственностью «Вкус и качество», обеспечивают организацию питания всех обучающихся в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 29б, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Траектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Ким, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9

согласно расширенному ассортименту представленных примерных двадцатидневных меню для детей возрастной группы от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет в осенне-зимний период года в соответствии с требованиями п. 4.1. СанПиН 2.4.5.2409-08, п. 5.2. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

ВЫВОД

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», примерные двадцатидневные меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 29б, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Траектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Ким, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9;

разработанные Обществом с ограниченной ответственностью «Вкус и качество»
соответствуют (не соответствуют)

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008г.

Пояснительная записка по составлению двадцатидневного меню для учащихся школ возрастной категории 7-10 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-10 лет двухразовое питание: завтрак и обед. Разработанное меню предусматривает 2-х разовое питание: завтрак, обед.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-25%, обед-35% (общая на день - 60%).

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи – обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами.

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двадцатидневном меню отдается предпочтение щадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника белка в составе рациона питания использованы мясо говядины, курицы, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладкосливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены компоты, напитки и кисели из ягод.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется йодированная соль. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, поджаренные со свеклой, морковью, капустой, огурцами, помидорами, использованы изюм, сухофрукты.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

Типовое примерное меню

Школа 7-10 лет бп с 1 по 4 класс, возраст=[7-10 лет], сезон=[Осенне-зимний], категория=[7-10 лет]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)
Завтрак	Закуска	Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)
	Второе блюдо	Горшок зеленый 25 отварной консервированный Омлет 140 натуральный	Рыба припущенная (минтай) 80	Запеканка из творога с морковью 200	Макаронные изделия отварные с сыром 180	Каша пшеничная вязкая 200
Обед	Гарнир	Каша гречневая вязкая 200	Картофельное пюре 150			
	Соус			Соус сметанный 15		
Ужин	Напиток горячий	Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200/7	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Чай с сахаром 200	Чай каркаде 200
	Хлеб	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
Выпечка	Фрукты	Плоды свежие (яблоко) 100	Плоды свежие (груши) 140		Плоды свежие (бананы) 200	Плоды свежие (манدارины) 100
	Выпечка			Печенье (сахарное) 12		
Салат	Салат зеленый с огурцами и помидорами	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60	Салат из свежих овощей 60	Овощи натуральные (помидоры) 60	Салат из моркови и яблок 60	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60
	Супа	Суп картофельный с горохом 250 Суп борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	Суп борщ из свежей капусты с картошкой (рис) 250/10	Щи из свежей капусты 250	Суп с макаронными изделиями 250	Суп из овощей со сметаной 250/10
Вторые блюда	Биточки из кур припущенные	Рыба, припущенная в молоке 80	Бефстроганов из отварной говядины 40/40	Плов из отварной птицы 200	Печень по-строгановски 50/30	Тефтели из говядины паровые 80
	Гарнир	Рагу из овощей 150	Картофель отварной 150	Макаронные изделия отварные 150	Картофельное пюре 150	Рис припущенный 150
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из ягод (смородины) 200	Напиток из шиповника 200	Компот из свежих яблок 200	Кисель из ягод (смородины) 200	Компот из свежих яблок 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Крендель сахарный 75	Шанежка с картофелем 75	Печенье (сахарное) 24шт	Ватрушка с творогом 75	Пирожки с мясом и рисом 100
	Напиток	Йогурт питьевой 200	Кефир 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200	Напиток клюквенный 200	Снежок 200
						Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200

2-я неделя

2-й понедельник (день №7)		2-й вторник (день №8)		2-я среда (день №9)		2-й четверг (день №10)		2-я пятница (день №11)		2-я суббота (день №12)	
Завтрак	Прием пищи, раздел	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)	Масло сливочное (порц.)
	Закуска	200	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	200	200	200	200	80	200	200	200	200	60
	Гарнир						Макаронные изделия отварные			Омлет натуральный	140
Соус	Соус			Соус фруктовый (из сушеных яблок)	15						
	Напиток горячий	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Чай с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с лимоном	200/7	Кофейный напиток с молоком	200
Обед	Хлеб	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30
	Фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	100	Фрукты свежие (груши)	140						
Салат	Салат	Салат зеленый с огурцами	60	Салат витаминный	60	Овощи натуральные (помидоры)	60	Салат из моркови и яблок	60	Салат из свеклы отварной	60
	Супа	Рассольник ленинградский	250	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	Суп картофельный с рыбой	250	Суп крестьянский с крупой	250
Вторые блюда	Вторые блюда	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	Котлеты из кур припущенные	80	Жаркое домашнему	200	Бифштекс рубленый паровой	80	Бефстроганов из отварной говядины	40/40
	Соус	Соус		Соус молочный для запекания	30						
Гарнир	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия отварные	150
	Напиток	Сок (апельсин, Яблоко, вишня)	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из ягод (смородины)	200	Напиток из шиповника	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	Шанежка наливная с яйцом	100	Пирожки печеные с капустой	60	Ватрушка с повидлом	70	Кекс «Столичный»	50
	Напиток	Кефир	200	Бифилайф	200	Ряженка	200	Йогурт питьевой	200	Кефир	200
											Сок (апельсин, Яблоко, вишня)

3-я неделя

Прием пищи, раздел	3-й понедельник (день №13)	3-й вторник (день №14)	3-я среда (день №15)	3-й четверг (день №16)	3-я пятница (день №17)	3-я суббота (день №18)	
Завтрак	Закуска	Сыр (порционный) 15	Масло сливочное (порц.) 10	Салат из капусты белокочанной 60	Масло сливочное (порц.) 10 Сыр (порционный) 15	Масло сливочное (порц.) 10 Кукуруза отварная консервированная 25	
Обед	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая 150	Запеканка из творога с морковью 200	Тефтели рыбные 50/30	Каша манная молочная жидкая 200	Омлет натуральный 140	
	Гарнир			Картофельное пюре 150			
	Соус		Соус молочный к блюдам (1-й вариант) 15				
	Напиток	Чай с молоком 200	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200/7	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Кофейный напиток с молоком 200
	Хлеб	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
	Фрукты	Плоды свежие (яблоки) 100			Плоды свежие (яблоки) 100		Печенье (сахарное) 12
	Салат	Салат из квашеной капусты с луком 60	Салат из моркови с р/м 60	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные (огурцы) 60	Салат из свеклы отварной 60	Салат жартофельный с зеленым горошком 60
	Супа	Суп жартофельный с макаронными изделиями 250	Борщ с фасолью и картофелем 250	Суп из овощей со сметаной 250/10	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	Суп жартофельный с рыбой 250	Суп из овощей 250
	Гарнир к супам			Фрикадельки мясные 20			
	Вторые блюда	Тефтели из говядины паровые 80	Плов из отварной птицы 200	Котлеты рыбные 80	Тефтели из говядины паровые 80	Птица тушенная в соусе 40/40	Жаркое домашнему 200
Полдник	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 150		Картофель отварной 150	Макаронные изделия отварные (вермишель) 150	Рис припущенный 150	
	Напиток	Напиток из шиповника 200	Напиток клюквенный 200	Кисель из ягод (смородины) 200	Компот из черной смородины 200	Компот из изюма 200	Компот из смеси сухофруктов 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
	Выпечка, кондитерские изделия	Хлеб ржаной 75	Хлеб ржаной 75	Хлеб ржаной 24	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20
	Напиток	Йогурт питьевой 200	Шеңежка с картофелем 200	Печенье (сахарное)/2шт 200	Песочник с изюмом 200	Батрушка с творогом 75	Пирожки с мясом и рисом 100
			Кефир 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200	Напиток клюквенный 200	Снежок 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200

4-я неделя

Прием пищи, раздел	4-й понедельник (день №19)	4-й вторник (день №20)	4-й четверг (день №22)	4-я пятница (день №23)	4-я суббота (день №24)
Завтрак	Масло сливочное (порц.) 10	Овощи натуральные (помидоры, огурцы) 30/30			
	Сыр (порционный) 15				
Второе блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая 200	Тестели из говядины паровые 80			
Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая 150			
Хлеб	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30			
Напиток	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200			
Выпечка	Ватрушка с творогом 50				
Обед	Винегрет овощной 60	Овощи натуральные (огурцы) 60			
Супа	Рассольник ленинградский 250	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10			
Вторые блюда	Рыба, тушенная в томате с овощами 200	Биточки из кур припущенные 80			
Гарнир		Каша рисовая вязкая 150			
Напиток	Кисель из ягод (смородины) 200	Напиток клюквенный 200			
Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20			
	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20			
Полдник	Выпечка, "Гребешок" из кондитерского дрожжевого теста 80	Шанежа наливная с яйцом 100			
Напиток	Кефир 200	Бифилайф 200			

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катего
рия:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
248	Каша гречневая вязкая	200	6	8	21	182,6						2	9	2	
493	Чай с сахаром	200			15	60			1	48		118	170	73	2
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	6	
112.1	Плоды свежие (яблоки)	100			10	47						3	9	2	
Итого за Завтрак			7	10	56	351,3			10			16	11	9	2
Обед															
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60		6	1	61,2						151	208	94	2
144	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	150,9			3		3	11	20	8	
412,01	Биточки из кур припущенные	80	12	10	8	168,6			12		1	29	86	34	2
195	Рагу из овощей	150	2	8	11	124,5			1	4		37	48	22	1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			24		1	45	62	24	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		2	58	45	34	1
108	Хлеб ржаной	20										2	6	1	
Итого за Обед			23	30	77	669,6			41	4	7	184	267	125	5
Полдник															
54	Крендель сахарный	75	5	8	36	240,6									
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126						15	81	21	1
Итого за Полдник			15	14	43	366,6			1			244		30	
Итого за день			45	54	176	1 387,5			53	114	8	594	556	270	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон :Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Категория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
157	Горошек зеленый отварной консервированный	25	1		2	9,5						1	6	2	
268	Омлет натуральный	140	13	17	3	219,2			1	252	1	116	216	18	2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1			126	90	14	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						3	9	2	
112,3	Фрукты свежие (груши)	140	1		14	65,8						27	22	17	
Итого за Завтрак			19	21	43	417,2			7	252	1	277	343	53	
Обед															
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60			1	7,8									
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			3			14	14	8	
336	Рыба, припущенная в молоке	80	13	7	4	135,4			14		3	44	47	25	2
173	Картофель отварной	150	6	12	49	329,7			3	5	2	61	201	67	1
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			59	80		31	175	68	3
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			22	24	90	677,1			103	85	5	212	443	171	2
Полдник															
1 100	Шанежка с картофелем	75	8	8	42	267,5									
516	Кефир	200	6	5	8	101			5	1	1	43	104	23	1
Итого за Полдник			14	13	50	368,5			1			241		28	
Итого за день			55	58	183	1 462,8			119	338	7	773	890	275	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон

:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра

стная

катего

рия:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег

ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
296	Рыба припущенная (минтай)	80										1	6	2	
429	Картофельное пюре	150	3	7	16	138									
494	Чай с лимоном	200/7			16	63,1			5			40	86	29	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	1	
Итого за Завтрак			4	8	40	244,8			5			55	104	34	1
Обед															
24	Салат из свежих овощей	60	1	4	2	45,7									
115	Суп картофельный с крупой(рис)	250							10		1	12	22	10	
326	Бефстроганов из отварной говядины	40/40	14	12	3	178,7			1	26	1	45	153	21	2
291	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	222,9									
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97				40	8	11	46	8	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70			12	3	3	2
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			23	22	71	578,1			81	66	10	84	230	45	8
Полдник															
590	Печенье (сахарное)2шт	24	2	2	18	100,1					1	7	22	5	6
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76						14	14	8	1
Итого за Полдник			3	2	36	176,1			4			21	36	13	7
Итого за день			30	32	147	999			90	66	11	160	370	92	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон :Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Категория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
213	Запеканка из творога с морковью	200	27	28	56	576,4						1	6	2	
442	Соус сметанный	15		2	1	17,3		1	9	160	1	313	426	103	2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144						6	7	1	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			124	110	27	1
590,01	Печенье (сахарное)	12	1	1	9	50						3	9	2	
Итого за Завтрак			33	35	99	831,4		1	10	160	1	450	569	137	6
Обед															
106,01	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4									
140	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	75,8			15			8	16	12	1
375	Плов из отварной птицы	200	15	15	36	341,9			18		2	40	36	18	1
507	Компот из свежих яблок	200							4		2	34	83	52	2
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2									
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			19	20	51	465,9			37		4	86	141	85	4
Полдник															
587	Песочник с изюмом	50													
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97			70						
Итого за Полдник			1		23	97			70			12	3	3	2
Итого за день			53	55	173	1 394,3		1	117	160	5	548	713	225	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
259	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5	7	27	189,6			6	48	5	1	6	2	
493	Чай с сахаром	200			15	60						17	51	19	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	6	
112,5	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192						3	9	2	
Итого за Завтрак			9	9	92	485,3			6	48	5	16	69	84	
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	60	1		14	57,6			2						
157	Суп с макаронными изделиями	250	2	5	16	120,8			1			23	34	20	1
61	Печень по-строгановски	50/30	12	8	6	147					3	10	30	9	
429	Картофельное пюре	150	3	7	16	138		1	20	4 896	1	31	207	15	4
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			5			40	86	29	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			19	20	81	586,2		1	52	4 896	4	166	363	76	6
Полдник															
531	Ватрушка с творогом	75	11	6	29	217,8									
516,01	Снежок	200	6	5	8	101			1	34	1	76	145	28	1
Итого за Полдник			17	11	37	318,8			1	34	1	241	145	56	1
Итого за день			45	40	210	1 390,3		1	59	4 978	10	531	577	245	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон :Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Категория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12						1	6	2	
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						2	9	2	
258	Каша пшеничная вязкая	200	9	13	38	308,2			1	80		142	212	57	1
493,02	Чай каркаде	200			15	60						11	11	1	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						3	9	2	
112,2	Фрукты свежие (мандарины)	100	1		8	38			38			35	17	11	
Итого за Завтрак			11	15	71	467,9			39	80		194	264	75	2
Обед															
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60			1	7,8			3			14	14	8	
117	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5	14	116,2			21		1	28	70	21	1
389	Тефтели из говядины паровые	80	12	11	7	174,6			3	14	1	18	142	22	2
415	Рис припущенный	150													
507	Компот из свежих яблок	200													
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2		2	
Итого за Обед			15	16	29	332,4			27	14	2	64	232	54	3
Полдник															
532,01	Пирожки с мясом и рисом	100													
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76			4			14	14	8	
Итого за Полдник			1		18	76			4			14	14	8	
Итого за день			27	31	118	876,3			70	94	2	272	510	137	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:1

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12						1	6	2	
253	Каша рисовая вязкая	200	1	2	6	43,3				12		21	25	6	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						3	9	2	
112,1	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			6	6	49	278			11	12		165	161	46	3
Обед															
37	Салат зеленый с огурцами	60		6	1	61,2			3		3	11	20	8	
134	Рассольник ленинградский	250	1	1	4	30,3			2		1	4	16	7	
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	3	8	21	170,3			20	25	1	26	68	27	1
501	Сок (апельсин. яблоко, вишня)	200	1		18	76			4			14	14	8	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2		2	
Итого за Обед			6	15	51	371,6			29	25	5	59	124	53	2
Полдник															
1 120	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	5	3	40	205,6					1	12	42	8	1
516	Кефир	200	6	5	8	101			1		1	241		28	
Итого за Полдник			11	8	48	306,6			1		1	253	42	36	1
Итого за день			23	29	148	956,2			41	37	6	477	327	135	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:2

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12							1	6	2
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18							2	9	2
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	3	8	11	128,2			2	53			145	107	17
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81									
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1				127	93	15
112,3	Фрукты свежие (груши)	140	1		14	65,8							3	9	2
Итого за Завтрак			7	11	51	336,7			7				27	22	17
Обед															
2	Салат витаминный	60	1	6	6	82,1			23		1		26	19	10
154	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2	5	15	112,5			10		2		26	67	20
412,02	Котлеты из кур припущенные	80	12	10	8	168,6			1	4			37	48	22
291	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	222,9					40		11	46	8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			1				2	58	45
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2								2	6
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6									2
Итого за Обед			24	27	103	750,5			35	44	13		162	231	97
Полдник															
538	Шанежка наливная с яйцом	100	9	9	51	317,8				52	1		41	122	36
516,02	Бифилайф	200	6	5	8	101			1				241		28
Итого за Полдник			15	14	59	418,8			1	52	1		282	122	64
Итого за день			46	52	213	1 506			46	149	14		749	599	216

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:3

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возрастная категория:
7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Категория:
7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
317	Пудинг из творога паровой	200	31	16	48	467,8						1	6	2	
471	Соус фруктовый (из сушеных яблок)	15			3	10,5		1	1	119		276	404	48	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79					1	3	3	2	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						126	90	14	
Итого за Завтрак			35	20	75	601		1	2	119		3	9	2	
Обед															
106,01	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			14		3	44	47	25	2
369	Жаркое по-домашнему	200	23	12	19	278,7			25	38	1	26	263	51	
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			24			58			
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2		2	
Итого за Обед			27	17	57	497,3			78	38	4	140	332	91	3
Полдник															
687,01	Пирожки печеные с капустой	60	4	2	24	124,4						1	11	50	16
516,03	Ряженка	200	6	5	8	101			1			241		28	
Итого за Полдник			10	7	32	225,4			1			1	252	50	44
Итого за день			72	44	164	1 323,7		1	81	157	5	801	894	203	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:4

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
412,01	Биточки из кур припущенные	80	12	10	8	168,6						1	6	2	
291	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	222,9			1	4		37	48	22	1
494	Чай с лимоном	200/7								40	8	11	46	8	1
111	Батон нарезной	30	1		16	63,1						11	3	1	
Итого за Завтрак			19	17	68	498,3			1	44	8	3	9	2	
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	60	1		14	57,6									
150	Суп картофельный с рыбой	250	10	5	15	143,5			2			23	34	20	1
371	Бифштекс рубленый паровой	80	16	16	2	212,1			12			43	185	57	2
402	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4						23	169	20	2
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1	1	6	39,5						34	26	4	
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97				6		3	31	21	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70			12	3	3	2
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			31	25	69	618,9			84	6		142	454	128	8
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	70	4	3	27	146,9				14	1	13	58	18	1
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126						244		30	
Итого за Полдник			14	9	34	272,9			1			257	58	48	1
Итого за день			64	51	171	1 390,1			86	64	9	462	624	211	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:5

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катего
рия:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
256	Каша пшеничная вязкая	200	3	8	5	101						2	9	2	
493	Чай с сахаром	200			15	60			1	51		131	97	15	
111	Батон нарезной	30	1			31,7						11	3	6	
112,5	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192						3	9	2	
Итого за Завтрак			7	11	72	414,7			1	51		16	124	84	
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4									
154,01	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			3		1	20	23	11	1
326	Бефстроганов из отварной говядины	40/40	14	12	3	178,7			10		2	26	67	20	1
423	Калуста тушеная	150	4	6	17	138			1	26	1	45	153	21	2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			82	40		91	72	38	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		2	58	45	34	1
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			24	26	78	647			97	66	6	244	366	127	6
Полдник															
583	Кекс "Столичный"	50													
516	Кефир	200	6	5	8	101									
Итого за Полдник			6	5	8	101			1			241		28	
Итого за день			37	42	158	1 162,7			99	117	6	649	490	266	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:6

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
7	Салат из моркови с р/м	60	1	4	7	62,4						2	9	2	
268	Омлет натуральный	140	13	17	3	219,2			3		1	15	30	20	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1	252	1	116	216	18	2
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			126	90	14	
Итого за Завтрак			18	26	36	422,3			5	252	2	263	360	58	2
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	3	7	62,2			30		1	20	21	13	1
140	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	75,8									
336	Рыба, припущенная в молоке	80	13	7	4	135,4			18		2	40	36	18	1
429	Картофельное пюре	150	3	7	16	138			3	5	2	61	201	67	1
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			5			40	86	29	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			20	22	62	534,2			80	5	5	223	350	130	4
Полдник															
1 104	Коржик молочный	60	3	5	25	154									
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76						11		4	
Итого за Полдник			4	5	43	230			4			14	14	8	1
Итого за день			42	53	141	1 186,5			4			25	14	12	1
									89	257	7	511	724	200	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День:1

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег
ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18									
253	Каша рисовая вязкая	150	1	1	4	32,5						2	9	2	
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81				9		16	19	4	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			127	93	15	
112,1	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47						3	9	2	
517,01	Йогурт (порционно)	100							10						
Итого за Завтрак			3	2	2	31,5						16	11	9	
Обед															
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4						225	141	40	
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			11		3	26	19	9	
389	Тефтели из говядины паровые	80	12	11	7	174,6			8		1	15	64	24	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	1	1	6	39,5			3	14	1	18	142	22	
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97				6		3	31	21	
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70			12	3	3	
108	Хлеб ржаной	20										2	6	1	
Итого за Обед			19	21	64	521,6			92	20	5	78	265	82	
Полдник															
54	Крендель сахарный	75	5	8	36	240,6									
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126				62	1	15	81	21	
Итого за Полдник			15	14	43	366,6			1			244		30	
Итого за день			41	40	148	1 129,9			104	91	6	562	487	173	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День:2

Сезон

:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра

стная

катего

рия:7-10 лет

Рацион:Школа 7-10 лет

Катег

ория:7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
213	Запеканка из творога с морковью	200	27	28	56	576,4						1	6	2	
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	15	1	1	1	16,8		1	9	160	1	313	426	103	2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144						18	14	2	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			124	110	27	1
Итого за Завтрак			33	33	90	780,9		1	10	160	1	459	565	136	3
Обед															
7	Салат из моркови с р/м	60	1	4	7	62,4									
129	Борщ с фасолью и картофелем	250	4	5	14	116			3		1	15	30	20	
375	Плов из отварной птицы	200	15	15	36	341,9			7		2	43	99	34	
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97			4		2	34	83	52	
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2				70		12	3	3	
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						2	6	1	
Итого за Обед			22	24	87	651,1			84		5	108	221	112	5
Полдник															
1 100	Шанежка с картофелем	75	8	8	42	267,5									
516	Кефир	200	6	5	8	101			5	1	1	43	104	23	1
Итого за Полдник			14	13	50	368,5			1			241		28	
Итого за день			69	70	227	1 800,5		1	100	161	7	851	890	299	1

Накопительная ведомость

Продуктовая группа	Среднее	Норма	Отклонение	Всего	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	2 1	2 2
1. Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (г)	16,667	56	-70	400,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000
2. Хлеб пшеничный (г)	47,543	105	-55	1 141,025	64,857	50,000	50,000	50,000	50,000	60,400	52,500	20,000
3. Мука пшеничная (г)	41,218	10,5	+293	989,241	45,027	60,311	2,617	33,638	58,130	60,666	59,101	64,857
4. Крупы, бобовые (г)	29,557	31,5	-6,2	709,359	45,000		5,000	46,190		85,637	49,400	85,800
5. Макароны изделия (г)	14,293	10,5	+36	343,022			51,000		75,522			54,000
6. Картофель (г)	103,724	175	-41	2 489,386	110,500	397,980	201,000		126,000	52,052	172,500	51,000
7. Овощи свежие, зелень (г)	138,415	245	-44	3 321,948	169,500	203,833	93,491	329,405	59,700	127,818	82,200	25,000
8. Фрукты (плоды) свежие (г)	52,508	140	-62	1 250,202	120,000	164,000	20,214	48,000	45,600	148,000	120,000	154,400
9. Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник (г)	13,606	10,5	+30	326,533	30,500	6,000	20,000	27,000				30,500
10. Соки плодовоощные, напитки витаминизированные	1,250	140	-99	30,000								
11. Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. (г)	25,953	53,9	-52	622,874			64,533		59,200	97,667		
12. Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/г)	27,154	28	-3	651,692	59,429	72,000	97,067	66,667				59,429
13. Рыба-филе (г)	26,820	42	-36	643,686								
14. Колбасные изделия (г)		10,5	-100									
15. Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) (г)	152,443	210	-27	3 658,640	180,857	293,919	33,750	150,000	33,750	155,000	315,000	270,857
16. Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%)	141,667	105	+35	3 400,000	600,000	200,000					200,000	200,000
17. Творог (массовая доля жира не более 9%) (г)	21,917	35	-37	526,001								
18. Сыр (г)	9,619	7	+37	230,844	22,500			75,000	56,250			200,000
19. Сметана (массовая доля жира не более 15%) (г)	10,792	7	+54	259,014	18,000	8,920	32,214	14,000	28,344	22,500		
20. Масло сливочное (г)	24,197	21	+15	580,733	34,503	38,836	25,513	33,552	25,453	8,320	8,000	22,500
21. Масло растительное (г)	9,708	10,5	-7,5	232,993	9,919	14,458	6,700	15,476	11,623	34,150	28,767	24,000
22. Яйцо диетическое (г)	1 317,564	28	+4606	31 621,555	7,540	135,793		9 999,999	3,375	6,700	14,816	30,750
23. Сахар*** (г)	33,722	28	+20	809,327	46,914	33,104	34,425	61,333	35,625	22,083	25,216	12,000
24. Кондитерские изделия (г)	5,188	7	-26	124,500			36,000	18,000		16,500		5,100
25. Чай (г)	5,792	0,28	+1968	139,000	12,500		13,000		12,500			41,750
26. Какао (г)	0,500	0,84	-40	12,000				3,000				12,500
27. Дрожжи хлебопекарные (г)	0,912	0,7	+30	21,896	2,394	1,254			1,100	1,667	3,000	
28. Соль (г)	8,295	3,5	+137	199,080	4,270	12,159	22,400	6,699	27,783	18,060	10,220	4,900

2 3	2 4	2 5	2 6	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6
20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000				
50,000	64,857	50,000	50,000	50,400	50,000	72,640	60,400	64,857	50,000	50,000	75,257				
39,579	48,620	22,250	41,220	43,564	55,286	13,384	29,900	50,397	60,666	93,246	85,800				
14,667	34,500	50,000		67,800	56,190	3,887	30,800	51,750	9,738	37,000	67,900				
	51,000			12,500			51,000								
103,636	112,500	25,000	126,000	50,000	125,980	475,052		112,500	186,086	87,600					
216,670	56,600	303,246	220,300	101,000	301,455	197,856	190,400	93,707	88,482	146,285	250,400				
24,000	65,294		24,000	120,000		24,000	158,694			24,000					
21,200	20,000	39,833		20,000	20,000		27,000	20,000	30,500		20,000				
6,000			6,000			6,000			6,000						
	80,800	64,533		56,000		46,474	56,000		41,667		56,000				
87,273	59,429				66,667			106,096	87,273		59,429				
	53,750		72,000			100,000		53,750		124,286					
150,000	75,857	159,000	309,669	198,750	197,250	183,750	159,000	180,857	230,769	225,000	154,607				
	600,000	200,000		800,000	200,000					200,000	200,000				
226,001					75,000			56,250		37,500					
		22,500	22,500	22,500			22,500		22,500	22,500					
8,320	40,214	8,000	8,000		8,600	8,320	8,320	2,666	8,000	8,000	24,320				
23,587	32,417	40,430	27,058	25,028	37,257	23,050	30,660	36,125	16,862	16,083	20,650				
7,637	6,583	8,000	18,854	8,819	22,980	15,200	5,200	3,625	14,654	23,547	6,200				
35,783	3,150	4,000,000	131,481	7,540	56,562	14,415	9,999,999	3,375	148,981	2,430	5,100				
53,448	36,175	50,783	39,500	46,914	44,687	26,800	62,625	31,875	28,333	48,787	38,950				
						36,000			18,000						
	13,000	12,500		12,500			13,000			12,500	12,500				
					3,000			3,000							
0,874	1,027			2,394	1,254			1,100	1,667	1,949	2,000				
2,128	5,439	3,129	8,589	1,120	10,619	16,940	0,700	6,825	25,039	7,161	4,900				

Типовое примерное меню

Школа 11-18 лет бл с 5 по 11 класс, возраст=[11-18 лет], сезон=[Осенне-зимний], категория=[11-18 лет]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)
Завтрак	Закуска	Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)
	Второе блюдо	Горшок зеленый отварной консервированный Омлет натуральный 160	Рыба припущенная (минтай)	Запеканка из творога с морковью 220	Макаронные изделия отварные с сыром 200	Каша пшенная вязкая 220
Обед	Гарнир	Каша гречневая вязкая 220	Картофельное пюре 180			Сыр (порционный) 15
	Соус			Соус сметанный 20		
Ужин	Напиток горячий	Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200/7	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Чай с сахаром 200	Чай каркаде 200
	Хлеб	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
Выпечка	Фрукты	Плоды свежие (яблоки) 100	Плоды свежие (груши) 140		Плоды свежие (бананы) 200	Плоды свежие (мандарины) 100
	Выпечка			Печенье (сахарное) 12		
Салат	Салат зеленый с огурцами и помидорами 60	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60	Салат из свежих овощей 60	Овощи натуральные (помидоры) 60	Салат из моркови и яблок 60	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60
	Супа	Суп картофельный с горохом 250	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	Щи из свежей капусты 250	Суп с макаронными изделиями 250	Суп из овощей со сметаной 250/10
Вторые блюда	Биточки из кур припущенные 100	Рыба припущенная (минтай) 100	Бефстроганов из отварной говядины 50/50	Плов из отварной птицы 220	Печень по-строгановски 50/50	Гёфтели из говядины паровые 100
	Гарнир	Рагу из овощей 180	Картофель отварной 180	Макаронные изделия 180	Картофельное пюре 180	Рис припущенный 180
Напиток	Напиток сухофруктов 200	Кисель из ягод (смородины) 200	Напиток из шиповника 200	Компот из свежих яблок 200	Кисель из ягод (смородины) 200	Компот из свежих яблок 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия 75	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
	Напиток	Крефель сахарный 75	Шанежка с картофелем 75	Печенье (сахарное) 24	Песочник с творогом 50	Пирожки с мясом и рисом 75
Напиток	Напиток 200	Кефир 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200	Напиток клюквенный 200	Снежок 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Завтрак	Закуска Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15	Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.)	Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15	Масло сливочное 10 (порц.) Сыр (порционный) 15
	Второе блюдо Гарнир Каша рисовая вязкая 220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая 220	Тудинг из творога паровой 220	Биточки из кур припущенные 100 Макаронные изделия отварные 180	Салат из моркови с р/м 80 Омлет натуральный 160	
	Соус	Соус фруктовый (из сушеных яблок) 20				
	Напиток горячий	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 2007	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200
	Хлеб	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30 Хлеб ржаной 20	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
Обед	Фрукты Салат	Фрукты (яблоки) 100 Салат витаминный с огурцами 60	Овощи натуральные (помидоры) 60	Салат из моркови и яблок 60	Фрукты свежие (бананы) 200 Салат из свежих огурцов 60	Икра кабачковая (пром. вышленного производства) 60
	Супа	Рассольник ленинградский 250	Борщ из свежих капусты со сметаной 250/10	Суп картофельный с рыбой 250	Суп крестьянский с крупой 250	Щи из свежей капусты 250
	Вторые блюда	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 250	Жаркое по-домашнему 250	Бифштекс рубленый паровой 100	Бефстроганов из говядины 50/50	Рыба, припущенная в молоке 100
	Соус			Соус молочный к блюдам (1-й вариант) 30		
	Гарнир	Макаронные изделия отварные 180		Каша гречневая рассыпчатая 180	Капуста тушеная 180	Картофельное пюре 180
	Напиток	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200	Кисель из ягод (смородины) 200	Напиток из шиповника 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель из ягод (смородины) 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	"Гребешок" из дрожжевого теста 80	Шанежка наливная с яйцом 100	Пирожки печеные с капустой 60	Ватрушка с повидлом 70	Коржик молочный 60
	Напиток	Кефир 200	Бифилайф 200	Йогурт питьевой 200	Кефир 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200

3-я неделя

Прием пищи, раздел	3-й понедельник (день №13)	3-й вторник (день №14)	3-я среда (день №15)	3-й четверг (день №16)	3-я пятница (день №17)	3-я суббота (день №18)
Завтрак	Закуска	Сыр (порционный) 15	Масло сливочное (порц.) 60	Салат из капусты белокачанной 10	Масло сливочное (порц.) 10	Сыр (порционный) 15
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая 150	Запеканка из творога с морковью 220	Тефтели рыбные 80	Каша манная молочная жидкая 220	Кукуруза отварная консервированная 30
Обед	Соус	Соус молочный к блюдам (1-й вариант) 20	Соус молочный к блюдам (1-й вариант) 20	Соус молочный к блюдам (1-й вариант) 180	Макаронные изделия отварные 180	Омлет натуральный 160
	Гарнир	Чай с молоком 200	Какао с молоком (1-й вариант) 200	Картофельное пюре 200	Чай с лимоном 200/7	Кофейный напиток с молоком 200
Ужин	Хлеб	Йогурт (порционно) 100	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30	Батон нарезной 30
	Фрукты	Плов из отварной птицы 100	Плов из отварной птицы 100	Плов из отварной птицы 100	Плов из отварной птицы 100	Печенье (сахарное) 12
Полдник	Салат	Салат из квашеной капусты с луком 60	Салат из овощей натуральных соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные соленные (огурцы) 60	Салат из свеклы отварной 60	Салат картофельный с зеленым горошком 60
	Супа	Суп борщ с фасолью и картофелем 250	Суп из овощей со сметаной 250/1	Суп из свежей капусты со сметаной 250/1	Суп борщ из свежей капусты со сметаной 250/1	Суп из овощей картофельный с рыбой 250
Вторые блюда	Гарнир к супам	Фрикадельки мясные 20	Фрикадельки мясные 20	Фрикадельки мясные 20	Фрикадельки мясные 20	Жаркое по-домашнему 250
	Гарнир	Котлеты рыбные 100	Котлеты рыбные 100	Котлеты рыбные 100	Котлеты рыбные 100	Жаркое по-домашнему 250
Напиток	Напиток из шиповника 200	Напиток клюквенный 200	Напиток клюквенный 200	Напиток клюквенный 200	Напиток клюквенный 200	Компот из смеси сухофруктов 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 20
Напиток	Выпечка, кондитерские изделия	Шанежка с сахарным 75	Печенье (сахарное) 2шт 75	Печенье (сахарное) 2шт 75	Ватрушка с творогом 75	Хлеб ржаной 40
	Напиток	Йогурт питьевой 200	Кефир 200	Сок (апельсин, яблоко, вишня) 200	Напиток клюквенный 200	Пирожки с мясом и рисом 100

4-я неделя

Прием пищи, раздел	4-й понедельник (день №19)	4-й вторник (день №20)	4-я среда (день №21)	4-й четверг (день №22)	4-я пятница (день №23)	4-я суббота (день №24)
Завтрак	Закуска	Масло сливочное (порц.) 10	Овощи натуральные (помидоры, огурцы) 40/40			
		Сыр (порционный) 15				
	Второе блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая 220	Тефтели из говядины паровые 100			
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая 180			
	Напиток	Чай с молоком 200	Чай с сахаром 200			
	Хлеб	Батон нарезной 30	Хлеб ржаной 20			
	Выпечка	Ватрушка с творогом 50				
Обед	Салат	Винегрет овощной 60	Овощи натуральные (огурцы) 60			
	Супа	Рассольник ленинградский 250	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10			
	Вторые блюда	Рыба, тушенная в томате с овощами 250	Биточки из кур припущенные 100			
	Гарнир		Каша рисовая вязкая 180			
	Напиток	Кисель из ягод (смородины) 200	Напиток клюквенный 200			
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20			
		Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40			
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	"Гребешок" из дрожжевого теста 80	Шанежка наливная с яйцом 100			
	Напиток	Кефир 200	Бифилайф 200			

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:1

Сезон
:Осenne-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
248	Каша гречневая вязкая	220	7	9	23	200,8						2	9	2	
493	Чай с сахаром	200							1	52		130	187	80	2
111	Батон нарезной	30	1		7	60						11	3	6	
112,1	Плоды свежие (яблоки)	100			10	47						3	9	2	
Итого за Завтрак			8	11	58	369,5			10			16	11	9	2
Обед															
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60		6	1	61,2			11	52		163	225	101	4
144	Суп картофельный с горохом	250	6	6	19	150,9			3		3	11	20	8	
412,01	Биточки из кур припущенные	100	15	12	10	210,8			12		1	29	86	34	2
195	Рагу из овощей	180	3	10	13	149,4			2	5		47	60	27	2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			28		1	54	75	29	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		2	58	45	34	1
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			28	34	83	749,3			46	5	7	204	292	137	6
Полдник															
54	Крендель сахарный	75	5	8	36	240,6									
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126				62	1	15	81	21	1
Итого за Полдник			15	14	43	366,6			1	62	1	244		30	
Итого за день			51	59	184	1 485,4			58	119	8	626	598	289	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон

:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра

стная

катего

рия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег

ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
157	Горошек зеленый отварной консервированный	30	1		2	11,4			1			1	6	2	
268	Омлет натуральный	160	14	20	4	250,5		1	1	288	1	133	246	21	3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1			126	90	14	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						3	9	2	
112,3	Фрукты свежие (груши)	140	1		14	65,8			7			27	22	17	3
Итого за Завтрак			20	24	44	450,4		1	10	288	1	295	373	56	6
Обед															
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60			1	7,8			3			14	14	8	
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			14		3	44	47	25	25
296	Рыба припущенная (минтай)	100													
173	Картофель отварной	180	7	15	58	395,6			71	96	1	38	210	82	3
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			24			58			
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						3		4	
Итого за Обед			11	20	97	620,2			112	96	4	159	277	120	28
Полдник															
1 100	Шанежка с картофелем	75	8	8	42	267,5			5	1	1	43	104	23	1
516	Кефир	200	6	5	8	101			1			241		28	
Итого за Полдник			14	13	50	368,5			6	1	1	284	104	51	1
Итого за день			45	57	191	1 439,1		1	128	385	6	738	754	227	35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
296	Рыба припущенная (минтай)	100										1	6	2	
429	Картофельное пюре	180	4	8	20	165,6									
494	Чай с лимоном	200/7			16	63,1			6			48	103	34	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	1	
Итого за Завтрак			5	9	44	272,4			6			63	121	39	1
Обед															
24	Салат из свежих овощей	60	1	4	2	45,7			10		1	12	22	10	
115	Суп картофельный с крупой(рис)	250													
326	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	18	15	4	223,4			1	33	1	56	191	27	2
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	267,4									
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97				48	9	13	55	10	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70			12	3	3	2
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			29	26	81	679,9			81	81	11	98	277	55	5
Полдник															
590	Печенье (сахарное)2шт	24	2	2	18	100,1					1	7	22	5	6
501	Сок (апельсин. яблоко, вишня)	200	1		18	76						14	14	8	1
Итого за Полдник			3	2	36	176,1			4			14	14	8	1
Итого за день			37	37	161	1 128,4			91	81	12	182	434	107	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катего
рия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
213	Залежанка из творога с морковью	220	29	30	62	634						1	6	2	
442	Соус сметанный	20		2	1	23,1		1	10	176	1	344	469	113	3
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144						8	10	1	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			124	110	27	1
590,01	Печенье (сахарное)	12	1	1	9	50						3	9	2	
Итого за Завтрак			35	37	105	894,8		1	11	176	1	483	615	147	7
Обед															
106,01	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
140	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	75,8			18		2	40	36	18	1
375	Плов из отварной птицы	220	17	17	40	376,1			4		2	38	91	58	2
507	Компот из свежих яблок	200													
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2									
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			22	22	57	512,7			37		4	91	149	93	4
Полдник															
587	Песочник с изюмом	50													
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97			70			12	3	3	2
Итого за Полдник			1		23	97			70			12	3	3	2
Итого за день			58	59	185	1 504,5		1	118	176	5	586	767	243	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон :Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
259	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5	8	30	210,7			7	53	6	1	6	2	
493	Чай с сахаром	200			15	60						19	57	21	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	6	
112,5	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192						3	9	2	
Итого за Завтрак			9	10	95	506,4			7	53	6	50	75	115	1
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	60	1		14	57,6						23	34	20	1
157	Суп с макаронными изделиями	250	2	5	16	120,8			2			1		3	
61	Печень по-строгановски	50/50	15	10	8	183,7						10	30	9	
429	Картофельное пюре	180	4	8	20	165,6		2	25	6	120	1	39	258	19
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			6			48	103	34	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			24	23	89	663,1		2	58	6	120	4	183	431	87
Полдник															
531	Ватрушка с творогом	75	11	6	29	217,8						34	1	76	145
516,01	Снежок	200	6	5	8	101						1		241	28
Итого за Полдник			17	11	37	318,8			1			34	1	317	145
Итого за день			50	44	221	1 488,3		2	66	6	207	11	550	651	258

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:1

Возра
стная
катего
рия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
258	Каша пшеничная вязкая	220	10	15	42	339						2	9	2	
493,02	Чай каркаде	200			15	60			1	88		156	233	62	2
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	11	1	1
112,2	Фрукты свежие (мандарины)	100	1		8	38						3	9	2	
Итого за Завтрак			12	17	75	498,7			38			35	17	11	
Обед															
107	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60			1	7,8			3			14	14	8	
117	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5	14	116,2			21		1	28	70	21	1
389	Тефтели из говядины паровые	100	15	14	9	218,2			3	18	1	22	177	27	3
415	Рис припущенный	180													
507	Компот из свежих яблок	200													
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2									
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			19	19	33	388,6			27	18	2	69	267	61	4
Полдник															
532,01	Пирожки с мясом и рисом	100			18	76			4			14	14	8	1
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76			4			14	14	8	1
Итого за Полдник			1		18	76			4			14	14	8	1
Итого за день			32	36	126	963,3			70	106	2	291	566	149	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:1

Сезон:
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возрастная категория:
рия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Категория:
рия:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
253	Каша рисовая вязкая	220	1	2	6	47,6						1	6	2	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144				13		23	28	6	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			124	110	27	1
108	Хлеб ржаной		2		13	63						3	9	2	
112,1	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47						8		11	1
Итого за Завтрак			8	6	62	345,3			10			16	11	9	2
Обед															
37	Салат зеленый с огурцами	60		6	1	61,2						175	164	57	4
134	Рассольник ленинградский	250	1	1	4	30,3			3		3	11	20	8	
340	Рыба, запеченная с картофелем порусски	250	4	10	27	212,8			2		1	4	16	7	
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76			25	31	1	33	85	34	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			4			14	14	8	1
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			8	17	59	426,7			34	31	5	67	141	62	2
Полдник															
1 120	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	5	3	40	205,6						1	12	42	8
516	Кефир	200	6	5	8	101						241		28	
Итого за Полдник			11	8	48	306,6			1			253	42	36	1
Итого за день			27	31	169	1 078,6			46	44	6	495	347	155	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:2

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
категор
ия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	220	4	9	12	141			2	58		159	118	19	
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81									
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			127	93	15	
112,3	Фрукты свежие (груши)	140	1		14	65,8						3	9	2	
Итого за Завтрак			8	12	52	349,5			7			27	22	17	3
Обед															
2	Салат витаминный	60	1	6	6	82,1						319	257	57	3
154	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2	5	15	112,5			23		1	26	19	10	
412,02	Котлеты из кур припущенные	100	15	12	10	210,8			10		2	26	67	20	1
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	267,4			2	5		47	60	27	2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6				48	9	13	55	10	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		2	58	45	34	1
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			29	30	114	849,8			36	53	14	175	252	106	5
Полдник															
536	Шанежка наливная с яйцом	100	9	9	51	317,8						41	122	36	2
516,02	Бифилайф	200	6	5	8	101					1	241		28	
Итого за Полдник			15	14	59	418,8			1	52	1	282	122	64	2
Итого за день			52	56	225	1 618,1			47	163	15	776	631	227	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:3

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
317	Пудинг из творога паровой	220	34	17	53	514,6						1	6	2	
471	Соус фруктовый (из сушеных яблок)	20			3	14		1	1	131		304	444	53	2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79						4	4	2	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			126	90	14	
Итого за Завтрак			38	21	80	651,3		1	2	131		438	553	73	2
Обед															
106,01	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			14		3	44	47	25	25
369	Жаркое по-домашнему	250	29	15	24	348,4			31	47	1	32	329	64	5
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			24			58			
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						3		4	
Итого за Обед			34	20	64	579,6			84	47	4	147	398	106	31
Полдник															
687,01	Пирожки печеные с капустой	60	4	2	24	124,4					1	11	50	16	1
516,03	Ряженка	200	6	5	8	101			1			241		28	
Итого за Полдник			10	7	32	225,4			1		1	252	50	44	1
Итого за день			82	48	176	1 456,3		1	87	178	5	837	1 001	223	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:4

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
412,01	Биточки из кур припущенные	100	15	12	10	210,8						1	6	2	
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	267,4			2	5		47	60	27	2
494	Чай с лимоном	200/7				63,1					48	13	55	10	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	1	
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6						3	9	2	
Итого за Завтрак			23	20	80	597,6			2	53	9	77	133	44	3
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	60	1		14	57,6									
150	Суп картофельный с рыбой	250	10	5	15	143,5			2			23	34	20	1
371	Бифштекс рубленый паровой	100	20	19	3	265,2			12			43	185	57	2
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1	2	3	33,5						29	212	25	3
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	2	1	7	47,3						36	28	4	
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97						3	37	25	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70	7		12	3	3	2
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			37	27	74	690,5			84	7	1	151	505	139	9
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	70	4	3	27	146,9						14	1	13	58
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126						1		244	18
Итого за Полдник			14	9	34	272,9			1	14	1	257	58	48	1
Итого за день			74	56	188	1 561			87	74	11	485	696	231	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:5

Сезон:
:Осенне-зимний

Неделя:2

Возрастная категория:
рия:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Категория:
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18									
256	Каша пшеничная вязкая	220	3	8	6	111,1						1	6	2	
493	Чай с сахаром	200										2	9	2	
111	Батон нарезной	30	1		15	60			2	56		145	107	17	
112,5	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	7	31,7						11	3	6	
	Итого за Завтрак		7	11	73	424,8						3	9	2	
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			2	56		16		84	
154,01	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			3			178	134	113	
326	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	18	15	4	223,4			10		1	20	23	11	1
423	Капуста тушеная	180	5	7	20	165,6			1	33	1	26	67	20	1
508	Комлот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			98	48	1	56	191	27	2
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		2	109	86	46	2
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
	Итого за Обед		30	30	84	731,9			113	81	7	3		4	
Полдник															
583	Кекс "Столичный"	50										274	418	143	7
516	Кефир	200	6	5	8	101									
	Итого за Полдник		6	5	8	101						241		28	
	Итого за день		43	46	165	1 257,7			116	137	7	693	552	284	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:6

Сезон :Осенне-зимний

Неделя:2

Возрастная категория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18							1	6	2
7	Салат из моркови с р/м	80	1	5	9	83,2							2	9	2
268	Омлет натуральный	160	14	20	4	250,5			4		1	20	40	27	1
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1	1	288	1	133	246	21	3
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			126	90	14	
Итого за Завтрак			19	30	39	474,4		1	6	288	2	285	400	68	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	3	7	62,2									
140	Щи из свежей капусты	250							30		1	20	21	13	1
336	Рыба, припущенная в молоке	100	2	5	6	75,8			18		2	40	36	18	1
429	Картофельное пюре	180	4	8	20	165,6			4	6	3	76	251	83	1
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			6			48	103	34	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			25	25	69	608,2			82	6	6	247	417	153	4
Полдник															
1 104	Коржик молочный	60	3	5	25	154						11		4	
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76									
Итого за Полдник			4	5	43	230			4			14	14	8	1
Итого за день			48	60	151	1 312,6		1	92	294	8	557	831	233	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День:1

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18									
253	Каша рисовая вязкая	150	1	1	4	32,5						2	9	2	
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81				9		16	19	4	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			127	93	15	
112,1	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47						3	9	2	
517,01	Йогурт (порционно)	100	3	2	2	31,5			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			7	5	41	241,7			11	9		225	141	40	2
Обед															
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4			11		3	26	19	9	
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
389	Тефтели из говядины паровые	100	15	14	9	218,2									
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	2	1	7	47,3			3	18	1	22	177	27	3
519	Напиток из шиповника	200	1		23	97				7		3	37	25	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			70			12	3	3	2
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			24	24	69	585,6			92	25	5	83	306	93	7
Полдник															
54	Крендель сахарный	75	5	8	36	240,6				62	1	15	81	21	1
517	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126						244		30	
Итого за Полдник			15	14	43	366,6			1	62	1	259	81	51	1
Итого за день			46	43	153	1 193,9			104	96	6	567	528	184	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День:2

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
213	Запеканка из творога с морковью	220	29	30	62	634						1	6	2	
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	1	1	2	22,3		1	10	176	1	344	469	113	3
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						3	9	2	
Итого за Завтрак			35	35	97	844		1	11	176	1	496	613	147	4
Обед															
7	Салат из моркови с р/м	60	1	4	7	62,4			3		1	15	30	20	
129	Борщ с фасолью и картофелем	250	4	5	14	116			7		2	43	99	34	2
375	Плов из отварной птицы	250	19	19	45	427,4			5		3	43	103	66	3
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97			70			12	3	3	2
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						3		4	
Итого за Обед			27	28	98	749,2			85		6	118	241	128	7
Полдник															
1 100	Шанежка с картофелем	75	8	8	42	267,5			5	1	1	43	104	23	1
516	Кефир	200	6	5	8	101			1			241		28	
Итого за Полдник			14	13	50	368,5			6	1	1	284	104	51	1
Итого за день			76	76	245	1 961,7		1	102	177	8	898	958	326	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

День:3

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	7	87,9			36		1	40	30	15	1
349	Тефтели рыбные	80	9	7	10	133,6						37	136	42	1
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	1	1	2	22,3			1	8	2	24	19	3	
429	Картофельное пюре	180	4	8	20	165,6									
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			6			48	103	34	1
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			126	90	14	
Итого за Завтрак			20	25	62	520,1			44	8	3	278	387	110	3
Обед															
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60			1	7,8			3			14	14	8	
117	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5	14	116,2			21		1	28	70	21	1
145	Фрикадельки мясные	20													
345	Котлеты рыбные	100	3	4	6	75,8									
173	Картофель отварной	180	7	15	58	395,6			2	50		30	64	16	1
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			71	96	1	38	210	82	3
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24			58			
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			14	24	110	730,8			121	146	2	173	364	132	5
Полдник															
590	Печенье (сахарное)2шт	24	2	2	18	100,1									
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76					1	7	22	5	6
Итого за Полдник			3	2	36	176,1			4			14	14	8	1
Итого за день			37	51	208	1 427			169	154	6	472	787	255	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

День:4

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18						1	6	2	
262	Каша манная молочная жидкая	220	1	2	10	61,8						2	9	2	
494	Чай с лимоном	200/7			16	63,1				11		34	33	7	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7						11	3	1	
112,1	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47						3	9	2	
Итого за Завтрак			2	4	46	233,6			10			16	11	9	2
Обед															
106,02	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			10	11		67	71	23	2
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			6			14	25	8	
389	Тефтели из говядины паровые	100	15	14	9	218,2			14		3	44	47	25	25
291,01	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	7	7	43	267,4			3	18	1	22	177	27	3
511	Компот из черной смородины	200			11	44				48	9	13	55	10	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			40			8	7	6	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			26	26	81	665,8			63	66	13	106	317	81	29
Полдник															
587	Песочник с изюмом	50													
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97									
Итого за Полдник			1		23	97			70			12	3	3	2
Итого за день			29	30	150	996,4			143	77	13	185	391	107	33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

День:5

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10													
412,01	Биточки из кур припущенные	100	15	12	10	12						1	6	2	
291	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	210,8			2	5		47	60	27	2
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	267,4					48	9	13	55	10
111	Батон нарезной	30	1		7	144			1			124	110	27	1
Итого за Завтрак			27	23	86	31,7						3	9	2	
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4									
150	Суп картофельный с рыбой	250	10	5	15	143,5			3		1	20	23	11	1
290	Птица тушенная в соусе	50/50	14	15	3	205,8			12			43	185	57	2
415	Рис припущенный	180							1		1	25	69	18	1
494,01	Компот из изюма	200			18	72									
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			1		1	16	29	4	1
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						2	6	1	
Итого за Обед			27	23	50	521,1			17		3	109	312	95	5
Полдник															
531	Ватрушка с творогом	75	11	6	29	217,8									
516,01	Снежок	200	6	5	8	101				34	1	76	145	28	1
Итого за Полдник			17	11	37	318,8			1			241		28	
Итого за день			71	57	173	1 505,8			21	87	13	614	697	219	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

День:6

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:3

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18									
157	Кукуруза отварная консервированная	30	1	1	2	19,1						2	9	2	
268	Омлет натуральный	160	14	20	4	250,5						5		5	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1	1	288	1	133	246	21	3
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			126	90	14	
590,01	Печенье (сахарное)	12	1	1	9	50						3	11	2	3
Итого за Завтрак		20	26	40		448,3		1	2	288	1	272	365	46	6
Обед															
65	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1	4	5	56,4			9			7		10	
117,01	Суп из овощей	250	2	5	14	111,7			20		1	27	68	20	1
369	Жаркое по-домашнему	250	29	15	24	348,4			31	47	1	32	329	64	5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	2		31	130,6			1		2	58	45	34	1
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						3		4	
Итого за Обед		36	24	83		693,5			61	47	4	129	448	133	7
Полдник															
532,01	Пирожки с мясом и рисом	100			18	76			4			14	14	8	1
501	Сок (апельсин, яблоко, вишня)	200	1		18	76			4			14	14	8	1
Итого за Полдник		1			18	76			4			14	14	8	1
Итого за день		57	50	141		1 217,8		1	67	335	5	415	827	187	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

День:1

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:4

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
105	Масло сливочное (порц.)	10		1	1	12									
100	Сыр (порционный)	15		1	2	18									
264	Каша молочная пшеничная жидкая	220	3	8	6	111,1						1	6	2	
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81			2	56		145	107	17	
111	Батон нарезной	30	1		7	31,7			1			127	93	15	
531	Ватрушка с творогом	50	8	4	19	145,2						3	9	2	
Итого за Завтрак			14	15	51	399			3	79	1	328	321	57	1
Обед															
1 039	Винегрет овощной	60	1	6	4	74,6									
134	Рассольник ленинградский	250	1	1	4	30,3			10			1	22	22	11
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	250	2	7	16	137,4			2			1	4	16	7
505	Кисель из ягод (смородины)	200			22	89			12			2	40	56	31
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2			24						1
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2							58		
Итого за Обед			6	14	55	377,7			48			4	129	100	54
Полдник															
1 120	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	5	3	40	205,6									
516	Кефир	200	6	5	8	101						1	12	42	8
Итого за Полдник			11	8	48	306,6			1			241		28	
Итого за день			31	37	154	1 083,3			52	79	6	710	463	147	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

День:2

Сезон
:Осенне-зимний

Неделя:4

Возра
стная
катег
ория:11-18 лет

Рацион:Школа 11-18 лет

Катег
ория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
106	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	40/40	1		3	15,2			14			15	27	14	1
389	Тефтели из говядины паровые	100	15	14	9	218,2									
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	2	1	7	47,3				3	18	1	22	177	27
493	Чай с сахаром	200			15	60				7			3	37	25
108	Хлеб ржаной	20			3	12,6							11	3	6
Итого за Завтрак			18	15	37	353,3			17	25	1	53	244	74	5
Обед															
106,02	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
126,01	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	7	81,4			14		3	44	47	25	25
412,01	Биточки из кур припущенные	100	15	12	10	210,8			2	5		47	60	27	2
253	Каша рисовая вязкая	180	1	2	5	39				11		19	23	5	
497	Напиток клюквенный	200	1		23	97			70			12	3	3	2
108	Хлеб пшеничный	20	1		4	21,2						2	6	1	
108	Хлеб ржаной	40	1		5	25,2						3		4	
Итого за Обед			21	19	56	483			92	16	3	141	164	73	29
Полдник															
538	Шанежка наливная с яйцом	100	9	9	51	317,8				52	1	41	122	36	2
516,02	Бифилайф	200	6	5	8	101			1			241		28	
Итого за Полдник			15	14	59	418,8			1	52	1	282	122	64	2
Итого за день			54	48	152	1 255,1			110	93	5	476	530	211	36

Накопительная ведомость

Продуктовая группа	Среднее	Норма	Отклонение	Всего	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	2 1	2 2
1. Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (г)	39,167	84,000	-53	940,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	140,000	40,000
2. Хлеб пшеничный (г)	47,684	140,000	-66	1144,420	68,571	50,000	50,000	50,000	50,000	63,000	53,125	68,571
3. Мука пшеничная (г)	41,432	14,000	+196	994,378	45,319	60,311	3,272	33,600	58,975	60,666	60,141	85,800
4. Крупы, бобовые (г)	33,320	35,000	-4,8	799,673	47,500		5,000	50,810	81,692	98,987	53,640	58,400
5. Макароны изделия (г)	16,675	14,000	+19	400,192			61,200					
6. Картофель (г)	116,449	175,000	-33	2794,779	120,100	457,380	226,200		151,200	52,052	196,875	61,200
7. Овощи свежие, зелень (г)	146,932	280,000	-48	3526,357	187,500	201,000	97,359	347,195	60,100	134,418	82,200	25,000
8. Фрукты (плоды) свежие (г)	53,228	140,000	-62	1277,482	120,000	178,400	23,094	48,000	45,600	148,000	120,000	154,400
9. Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник (г)	13,706	14,000	-2,1	328,933	30,500	6,000	20,000	27,000				30,500
10. Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	1,250	140,000	-99	30,000								
11. Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. (г)	31,089	60,200	-48	746,142								
12. Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/л)	33,525	42,000	-20	804,611	74,286		80,667		74,000	111,667		
13. Рыба-филе (г)	33,336	56,000	-40	800,065		121,333	121,333	73,333			88,542	
14. Колбасные изделия (г)		14,000	-100									
15. Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) (г)	162,612	210,000	-23	3902,676	203,571	267,057	40,500	150,000	40,500	171,600	331,500	295,071
16. Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%)	141,667	126,000	+12	3400,000	600,000	200,000					200,000	200,000
17. Творог (массовая доля жира не более 9%) (г)	23,483	42,000	-44	563,600				82,500	56,250			
18. Сыр (г)	9,750	8,400	+16	233,993	22,500							
19. Сметана (массовая доля жира не более 15%) (г)	11,941	7,000	+71	286,586	21,600	8,920	40,266	16,000	31,493	22,500		
20. Масло сливочное (г)	26,357	24,500	+7,6	632,563	35,728	42,392	28,717	35,343	26,000	8,320	8,000	22,500
21. Масло растительное (г)	9,969	12,600	-21	239,263	11,119	9,166	6,700	16,524	27,950	37,100	31,921	24,000
22. Яйцо диетическое (г)	1320,472	28,000	+4616	31691,340	7,540	154,255		10000,000	11,625	6,700	14,816	33,100
23. Сахар*** (г)	34,060	31,500	+8,1	817,438	46,914	33,104	34,425	62,167	3,375	10,750	0,180	12,000
24. Кондитерские изделия (г)	5,188	10,500	-51	124,500			36,000	18,000	35,625	22,083	25,216	5,100
25. Чай (г)	5,792	0,260	+1968	139,000	12,500		13,000		12,500	16,500		12,500
26. Какао (г)	0,500	0,840	-40	12,000				3,000				
27. Дрожжи хлебопекарные (г)	0,912	1,400	-35	21,896	2,394	1,254			1,100	1,667	3,000	
28. Соль (г)	9,089	4,900	+85	218,134	4,900	20,237	24,500	7,301	30,933	18,060	11,340	4,900

2 3	2 4	2 5	2 6	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6
40,000	60,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	60,000				
50,000	68,571	50,000	50,000	63,930	50,000	76,440	63,000	68,571	50,000	50,000	51,571				
39,732	47,450	23,413	41,220	43,564	55,611	14,684	29,900	50,808	60,666	93,246	85,800				
16,133	41,400	54,000		74,700	67,738	3,887	33,880	62,100	9,738	40,200	81,360				
	61,200			12,500			61,200								
129,545	112,500	25,000	151,200	50,000	125,980	559,652		112,500	211,995	87,600					
221,670	56,600	342,934	241,900	107,600	323,431	197,856	197,000	97,883	98,254	164,857	277,000				
24,000	65,294		24,000	120,000		24,000	158,694			24,000					
23,600	20,000	39,833		20,000	20,000		27,000	20,000	30,500		20,000				
6,000			6,000			6,000			6,000						
101,000	101,000	80,667		70,000		46,474	70,000		41,667		70,000				
109,091	74,286				83,333			132,619	109,091		74,286				
	53,750		90,000			116,000		53,750		155,357					
150,000	83,571	174,900	337,557	198,750	204,750	220,500	174,900	188,571	242,307	240,000	187,071				
248,600	600,000	200,000		800,000	200,000					200,000	200,000				
					82,500			56,250		37,500					
8,320		22,500	22,500	22,500			22,500		22,500	22,500					
25,712	34,217	48,266	8,000		8,600	8,320	8,320	3,334	8,000	8,000	24,320				
7,637	6,583	8,000	29,023	26,978	39,173	28,500	33,110	40,325	19,307	16,583	24,100				
38,383	3,150	4000,000	22,562	8,819	25,599	15,200	5,200	3,625	14,962	26,226	6,200				
55,948	36,475	51,683	40,100	7,540	61,563	16,215	10000,000	3,375	167,442	2,430	5,100				
				46,914	45,571	27,000	63,125	31,875	28,333	50,180	38,950				
	13,000	12,500		12,500		36,000			18,000						
							13,000			12,500					
0,874	1,027			2,394	3,000			3,000			12,500				
2,128	3,759	3,829	9,667	1,120	12,117	16,940	0,700	1,100	1,667	1,949	2,000				
								7,525	26,117	7,161	4,900				

АКТ

Проведения проверки в столовой МАОУ

«Култаевская средняя школа» 28.09.20

Эксперты в составе

Старкова А.Н. (17 класс) 4Б класс
Зайцева М.В. (12, 5Д класс)

Директор школы Цвикливец Н. П.
зав. столовой Зотева Т. С.

Замечания: Замечаний нет. От
Замечаний нет. Зайцев

Комментарий: Благодарю коллектив за
чистоту и уютную работу. (Старкова А.Н.)

Очень уютный и чистый кабинет завшрама,
порядка большая, все горячее и свежее.
Спасибо, повораме, за заботу о наших
детях!
М.В. Зайцев Зайцев

Цвикливец Н. П. Зайцев
Зотева Т. С. Зайцев

АКТ

Проведения проверки в столовой МАОУ

«Култаевская средняя школа» 24.09.2020,

Родители в составе:

Семивалова Светлана Валерьевна

Ташкинова Ольга Александровна

Директор школы Н. Г. Цвекшивец

Зав. столовой Зотина Л. Р.

Заместитель нет

Ташкинова: 24.09.2020 посетили школьную столовую, нас устроили обедом, который кормит детей: картошка тушёной с мясом. Обед горячий, очень вкусной, мясо сочное, нежное, кофеиновый напиток сладкий.

Младая, школьной столовой голодной детей...!! Цвекшивец Н. Г.

Ташкинова О. А.
Семивалова С. В.

АКТ

Проведения проверки в столовой МАОУ

«Култаевская средняя школа» 14.09.2017.

Подписали в составе:

Рожкова Ирина Анатольевна (10 класс)

Найдамова Елена Вячеславовна (10 класс)


Директор школы Цвиклиев Н. Г.
Зав. столовой Зотева Л. С.

Замечаний: нет. нет.

Комментарий: довести информацию
до родителей, еда очень вкусная,
повара очень стараются. молодцы.

Подпись:

Цвиклиев Н. Г. 

Рожкова И. А. 

Найдамова Е. В. 

Зотева Л. С. 