Согласовано
Директор МАОУ СОШ №1
им. В. А. Малых

"30" августа 2024г

Подписано цифровой подписью: Емельянова Лилия Витальевна
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 10 Сентябрь 2024 г. 9:12:54
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
Н.А.Вагура
30 августа 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

7-11 лет

с 01 сентября 2024года

г.Туринск

Неделя первая

День первый

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

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	5	7	28	191
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	470	16	18	61	468
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с рыбой	210	5	3	14	107
451	Котлета из говядины	90	9	18	3	206
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	38	247
634	Компот из клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	690	26	29	99	755
	Итого с 7 до 11 лет		**42**	**47**	**175**	**1290**

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя первая

День второй

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СТН 18/5	Творожная запеканка "Неженка"	240	11	16	38	341
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	460	14	18	67	485
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	60	2	2	4	37
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	6	9	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	95	15	14	28	295
534	Рагу овощное	150	4	9	15	157
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	750	27	31	100	790
	Итго с 7 до 11 лет		**41**	**50**	**182**	**1342**

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя первая

День третий

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
3	Сыр	10	6	8	5	116
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	5	4	3	72
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	440	18	19	51	442
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ЕСТН 299	Рыба тушеннаяв томате с овощами	90	13	9	8	161
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	25	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	755	22	23	99	694
	Итого с 7 до 11 лет		**41**	**42**	**164**	**1203**

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя первая

День четвертый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
311	Каша жидкая ячневая с маслом сливочным	210	9	13	40	308
СТН 16/10	Чай с молоком	200	1	2	16	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	470	16	19	65	498
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СТН 22/1	Салат из огурцов с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	35
135	Суп из овощей со сметаной	205	3	3	9	76
СРБКИ 616	Шницель рубленный куриный с овощами	90	10	12	12	189
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	38	247
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	745	24	25	85	665
	Итого с 7 до 11 лет		41	45	165	1229

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом сливочным	23,5	2	3	9	70
311	Каша жидкая пшенаяс маслом сливочным	210	9	9	30	235
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	453,5	15	19	73	520
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	60	2	0	5	28
139	Суп картофельный с горохом	200	3	5	17	121
451	Котлета из говядины	90	9	11	30	251
259	Картофель, запеченый	150	8	10	11	159
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	740	24	26	101	731
	Итого с 7 до 11 лет		**40**	**45**	**189**	**1318**

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя вторая

День седьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	205	5	4	24	156
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	465	17	15	67	473
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	4	18	117
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	90	14	18	5	232
535	Капуста тушенная	150	4	5	8	93
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	25	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	690	23	27	73	627
	Итого с 7 до 11 лет		41	42	155	1167

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя вторая

День восьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 286	Сырники из творога	225	19	19	45	432
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	445	20	20	68	530
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СРБКИ 104	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым укропом	60	0	5	3	54
139	Суп картофельный с горохом	200	3	5	17	121
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	15	12	1	168
534	Рагу овощное	150	4	9	15	157
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	740	26	30	80	696
	Итого с 7 до 11 лет		47	51	162	1293

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя вторая

День десятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	210	7	16	20	247
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	21	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
	Итого:	500	17	23	61	516
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	200	13	16	37	342
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	705	19	23	82	612
	Итого с 7 до 11 лет		36	46	158	1195

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1-2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

Неделя вторая

День одиннадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	210	10	9	32	248
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	430	17	15	75	502
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"	180	19	14	27	311
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	60	1	4	7	67
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	695	25	24	85	651
	Итого с 7 до 11 лет		42	40	174	1220

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое кол-во пищ. в-в на 1 ребенка (50-70% от суточного рациона)											Всего	10	Среднее за 10 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня		1	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11				
Белки	г	77	42	41	41	41	40	41	47	45	38	42	418	41,75	42	54%
Жиры	г	79	47	50	42	35	45	42	51	47	46	40	454	45,43	45	58%
Углеводы	г	335	175	187	164	189	188	155	152	176	158	174	1708	170,82	170	51%
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1290	1341	1249	1229	1193	1167	1243	1328	1195	1220	12656	1265,6	1266	54%

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое кол-во пищ. в-в на 1 ребенка (20-25% от суточного рациона)											Всего	10	Среднее за 10 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня		1	2	3	4	5	7	8	9	10	11					
Белки	г	27	16	14	19	17	18	18	21	19	17	13	174	17,39	17	23%
Жиры	г	29	18	19	15	20	19	16	20	20	23	16	191	19,06	19	24%
Углеводы	г	335	76	82	65	80	88	82	82	74	76	89	794	79,39	79	24%
Энергетическая ценность	Ккал	2350	595	552	509	564	586	540	590	522	543	569	5586	558,60	559	24%

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое кол-во пищ. в-в на 1 ребенка (20-25% от суточного рациона)											Всего	10	Среднее за 10 дней	Выполнение, % дневной нормы
№ дня		1	2	3	4	5	7	8	9	10	11					
Белки	г	77	26	27	22	24	24	23	26	27	19	25	244	24,37	24	32%
Жиры	г	79	29	31	23	25	26	27	30	26	23	24	264	26,38	26	33%
Углеводы	г	335	93	100	99	85	105	73	80	102	82	85	904	90,64	91	27%
Энергетическая ценность	Ккал	2350	755	750	694	735	731	627	696	751	622	651	6974	697,197	697	30%

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных				
Белки	77	15,4-19,25	23,1-28,9	38,5-48,15
Жиры	79	15,8-19,75	23,7-29,65	39,5-47,4
У	335	67-83,75	100,5-117,25	167,5-201
Э.Ц.	2350	470-587,5	705-822,5	1175-1410
Вит."С"	60			
		завтрак 20-25%	обед 30-35%	всего 50-60%

Ведомость контроля за рационом питания

по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

[illegible]

[illegible]	[illegible]	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	[illegible]	Среднее за период (г)	Отклонение от нормы (+-10 %)
[illegible]															
[illegible]															
Хлеб ржаной	80	грамм	80,0	20,0	60,0	70,0	80,0	40,0	40,0	42,0	40,0	40,0	512,00	42,7	-47
Хлеб пшеничный	150	грамм	140,00	60,00	96,00	90,00	110,00	64,30	130,00	80,00	41,60	80,00	892,90	74,4	-35
Мука пшеничная	15	грамм	0,00	10,00	4,00	31,00	3,60	3,50	10,00	2,00	20,00	2,30	87,00	7,3	-51
Крупа [illegible]	45	грамм	39,00	0,00	15,00	0,00	45,00	60,00	15,00	0,00	0,00	60,00	274,00	22,8	-49
Макаронные изделия	15	грамм	39,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	15,00	39,00	0,00	108,00	9,0	-45
Картофель	187	грамм	42,68	170,00	76,80	160,00	0,00	64,00	170,00	180,00	25,60	17,28	906,36	75,5	-60
Овощи [illegible]	250	грамм	127,50	140,40	113,20	192,50	316,38	129,60	138,30	154,80	70,40	172,90	1 554,48	129,5	-46
[illegible]	185	грамм	220,00	140,00	60,00	0,00	60,00	150,00	60,00	60,00	140,00	350,00	1 240,00	103,3	-44
[illegible]	15	грамм	29,00	10,00	0,00	19,60	10,00	19,00	0,00	0,00	0,00	10,00	89,00	7,3	-51
[illegible]	200	грамм	200,00	0,00	0,00	200,00	200,00	200,00	0,00	250,00	0,00	0,00	1 000,00	83,3	-58
Масло [illegible]	75	грамм	75,5	0,00	0,00	60,00	82,80	83,00	0,00	40,20	0,0	0,00	342,50	28,5	-62
Субпродукты	30	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	109,60	109,60	9,1	-70
Печень (цыплята-бройлеры потрошенные - 3 кат)	35	грамм	0,00	79,00	0,00	0,00	31,20	0,00	79,00	62,40	0,00	0,00	251,60	21,0	-40
Рыба - филе	58	грамм	0,00	0,00	120,00	80,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230,00	19,2	-67
Молоко	300	грамм	200,0	250,0	210,0	205,0	190,0	200,0	110,0	150,0	80,0	210,0	1 805,00	150,5	-50
Кисломолочный продукт	150	грамм											0,00	0,0	
"Творог"	50	грамм	0,0	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	100,0	0,00	360,00	30,0	-40
Сыр	10	грамм	0,0	0,00	10,00	16,00	0,00	10,00	5,00	10,00	0,0	0,00	53,00	4,4	-56
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	29,00	5,00	0,00	10,00	10,00	64,00	5,3	-47
[illegible]	30	грамм	20,0	15,00	35,00	24,00	36,00	14,00	5,00	2,50	10,0	15,00	172,50	14,4	-41
[illegible]	15	грамм	10,0	4,0	12,0	9,3	7,8	6,3	12,5	12,0	2,0	9,8	86,65	7,4	-51
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	130,00	2,00	3,84	0,00	9,64	72,00	16,0	0,00	253,28	21,1	-47
Сахар	30	грамм	11,5	25,50	24,00	16,50	15,00	3,00	25,00	20,00	20,0	15,00	175,50	14,6	-51
[illegible]	10	грамм											0,00	0,0	
Чай	1	грамм	0,0	1,20	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	1,2	0,0	4,80	0,4	-60
Какао	1	грамм	0,0	0,00	2,40	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,0	2,40	7,20	0,6	-40
Кофейный напиток	2	грамм	5,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,0	0,00	15,00	1,3	-35
Ванилин	0,2	грамм	0,0	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	1,45	0,1	-94
Ядро [illegible]	3	грамм	0,0	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	10,80	0,9	-70
Соль	3	грамм	2,0	2,0	2,0	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	2,0	1,5	18,00	1,5	-44
Специи	3	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12,00	1,00	-61

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:
1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления / Автор – составитель: Д.В. Грищенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Тапешкина Н.В. - Издание 4-е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)
4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)
5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области: Методические рекомендации. Екатеренбург 2021.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

Неделя вторая

День девятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценност
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
ЕСТН 267	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	210	8	9	25	208
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
	Итого:	470	18	20	59	486
	Дополнительный прием пищи *					
Пром.	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1	1	15	67
	Итого:	150	1	1	15	67
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	4	25	138
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	8	10	40	279
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	745	27	26	102	751
	Итого с 7 до 11 лет		45	47	176	130

* - дополнительный прием пищи выдается детям через 1- 2 урока после основного приема пищи

*** - Блюда готовятся без добавления сахара