Согласовано
Директор

_____
"01" сентября 2026

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

_____Н.А.Вагура
"01" сентября 2026

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

7-11 лет и с 12 лет и старше

с 01 сентября 2026 года

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 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	225	10	15	31	299
692	Кофейный напиток	200	4	3	21	127
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,0	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	147,10	1	0	9	40
	Итого:	597	16	18	68	498
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	280	14	16	41	364
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	123
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	13	69
Пром.	Мандарин	168,0	1	0	9	40
	Итого:	685	21	20	83	596
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	240	6	4	15	120
451	Котлета из говядины	90	9	18	4	214
516	Макаронные изделия отварные	150	7	5	50	273
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	27	1	0	7	32
	Итого:	707	23	27	95	715
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	260	7	4	18	136
451	Котлета из говядины	110	11	21	6	257
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	50	273
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28	2	0	14	64
	Итого:	798	27	30	107	806
	Итого с 7 до 11 лет		39	45	163	121
	Итого с 12 лет		48	50	190	140

Неделя первая

День второй

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
3	Бутерброд с сыром	62	10	9	3	133
СРБКИ 360	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	225	2	5	40	213
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	29	1	0	8	36
	Итого:	516	15	16	74	500
	Завтрак с 12 лет и старше					
3	Бутерброд с сыром	67	13	11	5	171
СРБКИ 361	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	280	3	6	45	246
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	36,0	2	1	13	69
	Итого:	583	20	20	86	604
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	70	3	7	3	87
114	Борщ с картофелем и сметаной	220	4	5	5	81
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100	13	10	9	178
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	205
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	2	0	12	56
	Итого:	763	27	27	92	719
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	4	12	4	140
114	Борщ с картофелем и сметаной	265	8	7	9	131
ЕСТН 299	Рыба (минтай), тушеннаяв томате с овощами	115	14	6	9	146
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	246
634	Компот из вишни	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	2	1	13	69
	Итого:	893	33	32	106	844
	Итго с 7 до 11 лет		42	43	166	121
	Итго с 12 лет		53	52	192	144

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					
338	Яичная кашка	300	11	13	34	297
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	147
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22,0	1	0	8	36
	Итого:	522	16	16	68	480
	Завтрак с 12 лет и старше					
338	Яичная кашка	350	11	15	38	331
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	147
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	13	69
	Итого:	585	17	19	77	547
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	100	12	10	30	258
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	132
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	100	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток из красной смородины	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41	2	1	15	77
	Итого:	806	23	26	119	802
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	275	3	6	16	130
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	14	18	32	346
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	178
534	Дополнительный гарнир: капуста тушеная	120	3	6	10	106
СРБКИ 850	Напиток из красной смородины	200	0	0	31	124
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	2	1	17	85
Пром.	Хлеб ржаной	25	1	0	7	32
	Итого:	967	27	37	140	1001
	Итого с 7 до 11 лет		**39**	**42**	**187**	**1282**
	Итого с 12 лет		**44**	**56**	**217**	**1548**

Неделя первая

День четвертый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с сыром	60	4	4	15	112
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	215	11	12	15	212
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	34	2	1	20	97
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	709	20	19	83	583
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с сыром	100	4	8	24	184
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	268	15	17	31	337
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	14	60
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	788	23	27	102	743
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	3	6	63
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	210	7	6	24	178
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	90	10	8	12	160
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,0	2	1	14	73
	Итого:	828	29	25	118	813
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	4	7	76
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	260	8	7	26	199
СРБКИ 603	Бифштекс "Нежность"	120	11	9	13	177
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	220	7	7	38	243
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	25	1	0	8	36
	Итого:	962	32	28	130	900
	Итого с 7 до 11 лет		49	44	201	139
	Итого с 12 лет		55	55	232	164

Неделя вторая

День девятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети кая ценнос
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
1	Бутерброд с маслом	66	5	6	26	178
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	214	8	7	25	195
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,0	1	0	9	40
	Итого:	500	18	19	85	583
	Завтрак с 12 лет и старше					
1	Бутерброд с маслом	100	5	6	28	186
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	260	9	8	31	232
Пром.	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,0	2	1	15	77
	Итого:	585	20	21	99	665
	Обед 7-11 лет					
19	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	60	1	4	1	44
139	Суп картофельный с горохом и гренками	210	0	5	13	97
505	Кнели из куриного филе	92	3	5	17	125
520	Пюре картофельное	150	15	12	1	172
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21	2	1	15	77
	Итого:	733	22	27	74	627
	Обед с 12 лет и старше					
19	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	2	6	2	70
139	Суп картофельный с горохом и гренками	260	1	8	14	132
505	Кнели из куриного филе	100	4	6	21	154
520	Пюре картофельное	180	5	5	26	169
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41,0	2	1	15	77
	Итого:	881	15	26	105	714
	Итого с 7 до 11 лет		40	46	159	12
	Итого с 12 лет		35	47	204	13

Неделя вторая

День десятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром и мясом	310	11	14	20	250
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	47,0	2	1	15	77
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	757	16	17	68	489
	Завтрак с 12 лет и старше					
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	400	14	16	25	300
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	118
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	14,0	3	1	19	97
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	814	20	19	77	559
	Обед 7-11 лет					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	31
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	270	14	17	39	365
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	3	1	19	97
Пром.	Хлеб ржаной	27,0	2	1	15	77
	Итого:	799	23	25	101	721
	Обед с 12 лет и старше					
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	4	2	48
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10	7	14	159
СРБКИ 588	Курица по-тайски	300	16	17	46	401
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35,0	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	19,0	2	0	12	56
	Итого:	909	31	29	111	829
	Итого с 7 до 11 лет		39	42	169	1210
	Итого с 12 лет		51	48	188	1388

Неделя вторая

День одиннадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	220	12	10	32	266
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17,0	1	0	6	28
Пром.	Мандарин	142	1	1	10	53
	Итого:	579	20	17	82	561
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	280	13	11	40	311
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17,0	1	0	7	32
Пром.	Мандарин	137,2	2	1	11	61
	Итого:	634	22	18	92	618
	Обед 7-11 лет					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	210	20	19	40	411
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Мармелад Этномишки	12,0	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,0	2	0	11	52
	Итого:	658	25	24	92	684
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	270	3	6	16	130
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	250	22	21	43	449
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	84
Пром.	Мармелад Этномишки	12,0	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,0	4	1	25	125
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	32
	Итого:	772	30	28	120	852
	Итого с 7 до 11 лет		45	41	174	1245
	Итого с 12 лет		52	46	212	1470

Неделя вторая

День двенадцатый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
2	Бутерброд с сыром	66	3	1	5	41
312	Каша жидкая пшенаяс маслом сливочным	215	14	16	30	320
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1	0	11	48
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	705	19	17	70	509
	Завтрак с 12 лет и старше					
2	Бутерброд с сыром	100	3	1	5	41
312	Каша жидкая пшенаяс маслом сливочным	270	15	18	32	350
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	2	0	11	52
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	807	21	19	72	543
	Обед 7-11 лет					
135	Суп из овощей со сметаной	205	3	3	11	83
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	230	16	20	45	424
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	38
638	Компот из кураги	200	0	0	25	100
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,0	1	0	9	40
	Итого:	711	22	25	93	685
	Обед с 12 лет и старше					
135	Суп из овощей со сметаной	260	4	4	12	100
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	270	19	24	50	492
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	5	58
638	Компот из кураги	200	0	0	25	100
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24,0	2	0	12	56
Пром.	Хлеб ржаной	19,0	1	0	18	76
	Итого:	873	29	31	122	882
	Итого с 7 до 11 лет		41	42	163	1194
	Итого с 12 лет		50	50	194	1425

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона													Всего	12	Средние за 12 дней	Выход, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	39	42	39	49	45	40	44	40	47	39	45	41	510	42,50	43	
Жиры	г	79	45	43	42	44	44	40	43	46	47	42	41	42	515	42,92	43	
Углеводы	г	335	163	165	187	201	197	165	191	159	143	169	174	163	2078	173,17	173	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1213	1219	1242	1396	1364	1140	1327	1210	1183	1210	1249	1194	15037	1253,08	1252	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	12	Средние за 12 дней	Выход, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	16	15	16	20	17	17	16	18	17	16	20	19	207	17,25	17,25	
Жиры	г	79	18	16	16	19	15	15	17	19	17	17	17	17	205	16,92	17,08	
Углеводы	г	335	68	74	68	83	87	67	88	85	64	63	82	70	906	75,33	75,33	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	420	500	480	593	551	471	569	583	477	469	561	509	6271	522,58	522,58	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	12	Средние за 12 дней	Выход, % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	77	23	27	23	29	28	23	28	22	30	23	25	22	303	25,25	25,25	
Жиры	г	79	27	27	26	25	25	25	26	27	30	25	24	25	316	26,33	26,33	
Углеводы	г	335	95	92	119	118	110	92	103	74	79	101	92	93	1174	97,83	97,83	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	715	719	802	813	813	709	758	627	706	721	624	685	8752	729,33	729,33	

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных				
Белки	77	15,4-19,25	23,1-26,9	38,5-46,15
Жиры	79	15,8-19,75	23,7-27,65	39,5-47,4
У	335	67-83,75	100,5-117,25	167,5-201
Э.Ц.	2350	470-587,5	705-822,5	1175-1410
		затрак 30-35%	обед 30-35%	всего 30-60%

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона												Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	48	53	44	55	53	45	52	35	56,2	51	52	49,8	594	49,5	50	
Жиры	г	92	50	52	56	55	58	49	50	47	54	48	46	50	615	51,3	51	
Углеводы	г	383	190	192	217	232	245	190	191	204	156	188	212	194	2411	200,9	201	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1402	1448	1543	1643	1714	1381	1327	1379	1334,8	1388	1470	1425,2	17450	1455,0	1455	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона												Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	21	20	17	23	20	20	18	20	20,2	20	22	21	242,2	20,18333333	20	
Жиры	г	92	20	20	19	27	19	19	19	21	21	19	18	19	241	20,08333333	20	
Углеводы	г	383	83	86	77	102	102	76	92	99	73	77	92	72	1031	85,91666667	86	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	586	604	547	743	668	555	611	665	561,8	550	618	543	7261,8	605,15	605	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона												Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнение % дневной нормы
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Белки	г	90	27	33	27	32	33	25	34	15	36	31	30	28,8	351,8	29,31666667	29	
Жиры	г	92	30	32	37	28	39	30	31	26	33	29	28	31	374	31,16666667	31	
Углеводы	г	383	107	106	140	130	143	114	128	105	83	111	120	122	1409	117,4166667	117	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	806	844	1001	900	1055	826	927	714	773	829	852	882,2	10409,2	867,4333333	867	

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в				
Белки	90	18-22,5	27-31,5	45-54
Жиры	92	18,4-23	27,6-32,2	46-55,2
У	383	76,6-96	114,9-134,05	191,5-230,05
Э.Ц.	2713	542,6-678	813,9-950	1356,5-1628
		завтрак 20-25%	обед 30-35%	всего 50-60%

Ведомость контроля за рационом питания
по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

на сентябрь 2022 апрель 2023

[illegible]	[illegible]	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ													
[illegible]	Рекомендуемые порции блюд, изделий, продуктов для организации питания детей с 7 до 11 лет (в интернате, на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	[illegible]	СРЕДНИЙ ЗА 2 ДЕНЬ (10 г)	Отклонение от норм (+ - 10 %)
1	2																
Выпуск изделий																	
Хлеб ржаной	60	грамм	60,0	20,0	60,0	70,0	80,0	40,0	40,0	40,0	42,0	40,0	40,0	20,0	572,00	47,7	-40
Хлеб пшеничный	150	грамм	140,00	60,90	96,00	90,00	110,00	94,20	64,30	130,00	60,00	41,60	80,00	100,00	1 087,00	90,6	-40
Мука пшеничная	15	грамм	0,00	10,00	4,00	31,00	3,60	18,00	3,60	10,00	2,00	20,00	2,80	3,60	108,80	9,1	-40
Крупа, бобовые	45	грамм	39,00	0,00	15,00	0,00	45,00	0,00	80,00	16,00	0,00	0,00	60,00	40,00	315,00	26,3	-42
Макаронные изделия	15	грамм	36,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	16,00	36,00	0,00	0,00	108,00	9,0	-40
Картофель	187	грамм	42,88	170,00	76,80	160,00	0,00	340,00	64,00	170,00	160,00	25,60	17,28	96,00	1 342,56	111,9	-40
Овощи свежие, зелень	250	грамм	127,50	148,40	113,20	182,50	316,38	60,40	129,50	138,80	154,80	70,40	172,90	319,08	1 933,96	161,2	-42
Фрукты (плодовые) свежие	185	грамм	220,00	140,00	60,00	0,00	60,00	60,00	150,00	60,00	60,00	140,00	350,00	0,00	1 300,00	108,3	-41
Фрукты (ягоды) сухие, в т. ч. шиповник	15	грамм	20,00	10,00	0,00	19,00	10,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	10,00	19,00	107,00	8,9	-41
Соки плодоягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	грамм	200,00	0,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	400	1 400,00	116,7	-42
Мясо жилованное	70	грамм	76,5	0,00	0,00	60,00	82,80	73,80	83,00	0,00	40,20	0,0	0,00	76,50	492,80	41,1	-41
Субпродукты	30	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат)	35	грамм	0,00	79,00	0,00	0,00	31,20	0,00	0,00	79,00	62,40	0,00	0,00	0,00	251,60	21,0	-40
Рыба - филе	58	грамм	0,00	0,00	120,00	50,00	60,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	400,00	33,3	-43
Молоко	300	грамм	200,0	250,0	210,0	200,0	190,0	35,0	200,0	110,0	150,0	80,0	210,0	120,0	1 961,00	163,4	-46
Кисломолочные продукты	150	грамм													0,00	0,0	
Творог	50	грамм	0,0	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	100,0	0,00	0,00	360,00	30,0	-40
Сыр	10	грамм	0,0	0,00	10,00	18,00	0,00	0,00	10,00	5,00	10,00	0,0	0,00	18,00	71,00	5,9	-41
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	28,00	6,00	0,00	10,00	10,00	0,00	74,00	6,2	-38
Масло сливочное	30	грамм	20,0	15,00	30,00	24,60	36,00	10,30	14,00	5,00	2,90	10,0	15,00	32,00	214,80	17,9	-40
Масло растительное	15	грамм	10,0	4,0	12,0	9,3	7,8	9,0	8,3	12,5	12,8	2,0	9,8	11,0	106,45	9,0	-40
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	130,00	2,00	5,64	33,00	0,00	9,64	72,00	16,0	0,00	0,00	288,28	24,0	-40
Сахар	30	грамм	11,5	25,00	24,00	16,50	15,00	24,00	3,00	25,00	20,00	20,0	15,00	17,60	216,60	18,1	-40
Кондитерские изделия	10	грамм													0,00	0,0	
Чай	1	грамм	0,0	1,20	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	1,2	0,0	1,20	7,20	0,6	-40
Какао	1	грамм	0,0	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,0	2,40	0,00	7,20	0,6	-40
Кофейный напиток	2	грамм	5,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,0	0,00	0,00	15,00	1,3	-33
Дрожжи	0,2	грамм	0,0	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	1,45	0,1	-40
Крахмал	3	грамм	0,0	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	10,80	21,60	1,8	-40
Соль	3	грамм	2,0	2,0	2,0	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	2,0	1,5	1,5	22,00	1,8	-30
Специи	2	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	-40

Ведомость контроля за рационом питания

по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

на сентябрь 2022 - апрель 2023

Прием пищи	Рекомендуемые наборы (минимальные) продуктов для организации питания детей с 12 лет (в ценах, г, на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ													
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Среднее за день (г)	Отклонение от нормы (+ / - в %)
1	2	в														
Завтрак - все время															12	
Хлеб ржаной	120	грамм	80,0	40,0	60,0	70,0	60,0	80,0	80,0	80,0	80,0	40,0	80,0	80,0	830,00	69,2	-42
Хлеб пшеничный	200	грамм	151,80	80,00	146,00	80,00	139,70	118,00	103,50	165,70	103,50	56,90	80,00	160,90	1 390,00	115,8	-42
Мука пшеничная	20	грамм	0,00	20,00	5,00	50,20	3,60	18,00	4,00	11,00	2,00	24,00	3,00	3,60	144,40	12,0	-40
Крупа, бобовые	50	грамм	70,00	0,00	26,40	38,50	60,00	0,00	35,00	30,00	0,00	0,00	50,00	50,00	359,90	30,0	-40
Макаронные изделия	20	грамм	55,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	55,00	0,00	0,00	150,00	12,5	-38
Картофель	187	грамм	34,00	181,00	77,00	154,00	0,00	352,00	64,00	181,12	164,00	26,00	17,00	96,00	1 346,12	112,2	-40
Овощи свежие, зелень	320	грамм	130,00	180,00	190,00	200,00	330,00	100,00	150,00	150,00	170,00	100,00	200,00	350,00	2 250,00	187,5	-41
Фрукты (плоды) свежие	185	грамм	219,60	150,00	60,00	0,00	80,00	60,00	150,00	60,00	60,00	150,00	272,70	0,00	1 262,30	105,2	-43
Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. цитрусовые	20	грамм	30,00	10,00	0,00	20,00	15,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	145,00	12,1	-40
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1 400,00	116,7	-42
Молочные изделия	78	грамм	85,1	0,00	0,00	65,00	92,00	82,00	92,00	0,00	40,20	0,0	0,00	85,10	544,40	45,4	-42
Субпродукты	40	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат)	53	грамм	0,00	110,00	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	110,00	120,00	0,00	0,00	0,00	384,00	32,0	-40
Рыба - филе	77	грамм	0,00	0,00	180,00	55,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	470,00	39,2	-43
Мясо	350	грамм	250,0	90,0	250,0	239,0	250,0	60,0	225,0	200,0	180,0	80,0	250,0	150,0	2 217,00	184,8	-47
Колбасные изделия, субпродукты	160	грамм													0,00	0,0	
Творог	60	грамм	0,0	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	145,4	0,00	0,00	430,40	35,9	-40
Сыр	15	грамм	0,0	0,00	10,00	15,00	11,00	0,00	10,00	8,00	26,60	0,0	0,00	26,60	107,20	8,9	-40
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	25,00	6,60	0,00	10,00	10,00	0,00	71,60	6,0	-40
Масло сливочное	35	грамм	26,0	26,00	39,00	30,00	32,50	10,00	16,00	6,00	2,90	11,0	26,00	27,00	251,40	21,0	-40
Масло растительное	18	грамм	13,5	5,0	15,5	10,3	8,6	10,6	9,5	13,5	13,3	2,5	10,5	12,1	124,92	10,4	-42
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	120,00	2,40	6,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,52	23,7	-41
Сахар	35	грамм	15,0	20,00	15,00	18,00	20,00	30,00	2,00	36,00	30,00	25,0	25,50	15,00	251,50	21,0	-40
Кондитерские изделия	15	грамм													0,00	0,0	-100
Чай	2	грамм	0,0	2,40	0,00	0,00	2,40	2,40	0,00	2,40	0,00	2,4	0,0	2,40	14,40	1,2	-40
Какао	1,2	грамм	0,0	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,0	6,70	0,00	20,10	1,7	40
Кофейный напиток	2	грамм	4,8	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,0	0,00	0,00	14,40	1,2	-40
Дрожжи	0,3	грамм	0,0	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2,15	0,2	-40
Крахмал	4	грамм	0,0	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	14,40	28,80	2,4	-40
Соль	5	грамм	4,0	3,0	4,0	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,0	3,0	3,0	36,00	3,0	-40
Специи	2	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	-40

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:
1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)
3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор 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 первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
311	Каша жидкая пшенаяс маслом сливочным	218	10	9	30	241
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23,0	2	0	14	64
Пром.	Мармелад "Этномишки"	24	0	0	8	32
Пром.	Сок 1 шт	200	1	0	10	44
	Итого:	665	17	15	87	551
	Завтрак с 12 лет и старше					
311	Каша жидкая пшенаяс маслом сливочным	278	12	11	37	295
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	170
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	14,0	3	2	22	118
Пром.	Мармелад "Этномишки"	24	0	0	8	32
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	44
	Итого:	716	20	19	102	659
	Обед 7-11 лет					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	60	6	2	20	122
139	Суп картофельный с горохом и гренками	210	3	5	14	113
451	Биточки из говядины	90	9	11	30	255
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	150	8	10	11	166
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	27,0	2	1	13	69
	Итого:	737	28	29	110	813
	Обед с 12 лет и старше					
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	100	6	8	26	200
139	Суп картофельный с горохом и гренками	260	4	6	21	154
451	Биточки из говядины	100	10	12	33	280
259	Картофель, запеченый со сметаной и сыром	180	9	11	13	187
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	88
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	2	1	14	73
Пром.	Хлеб ржаной	36,0	2	1	14	73
	Итого:	913	33	39	143	1055
	Итого с 7 до 11 лет		**45**	**44**	**197**	**1364**
	Итого с 12 лет		**53**	**58**	**245**	**1714**

Неделя первая

День шестой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	100	14	12	27	272
520	Пюре картофельное	200	2	3	23	127
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	14	1	0	8	36
	Итого:	514	17	15	67	471
	Завтрак с 12 лет и старше					
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрез"	120	15	14	32	314
520	Пюре картофельное	220	3	4	21	132
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28,0	2	1	14	73
	Итого:	568	20	19	76	555
	Обед 7-11 лет					
133	Суп картофельный с горбушей	215	4	3	24	139
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	90	11	16	24	284
СТН 27/3	Рагу из овощей	150	6	5	28	181
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24,0	2	1	14	73
	Итого:	679	23	25	98	709
	Обед с 12 лет и старше					
133	Суп картофельный с горбушей	270	4	4	25	152
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	100	14	20	28	348
СТН 27/3	Рагу из овощей	200	3	5	28	169
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	77
Пром.	Хлеб ржаной	26,0	2	0	10	48
	Итого:	833	25	30	114	826
	Итого с 7 до 11 лет		40	40	165	1
	Итого с 12 лет		45	49	190	1

Неделя вторая

День седьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 7 до 11 лет					
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	220	5	9	24	197
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,9	1	0	16	68
Пром.	Мандарины	133,8	4	2	14	90
	Итого:	571	16	17	88	569
	Завтрак с 12 лет и старше					
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	280	7	12	31	260
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	214
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	16,9	1	0	16	68
Пром.	Мандарины	128	4	1	11	69
	Итого:	625	18	19	92	611
	Обед 7-11 лет					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	4	18	120
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	90	17	18	14	286
516	Макаронные изделия отварные	200	6	4	38	212
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39,0	1	0	8	36
Пром.	Хлеб ржаной	19,0	1	0	6	28
	Итого:	758	28	26	103	758
	Обед с 12 лет и старше					
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	270	3	4	23	140
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	110	20	22	17	346
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	245
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37,0	2	0	14	64
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	2	0	12	56
	Итого:	842	34	31	128	927
	Итого с 7 до 11 лет		44	43	191	132
	Итого с 12 лет		52	50	220	153

Неделя вторая

День восьмой

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 289	Вареники ленивые	280	15	17	37	361
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2	0	13	60
	Итого:	525	17	17	64	477
	Завтрак с 12 лет и старше					
ЕСТН 289	Вареники ленивые	330	18	20	41	416
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	2	1	18	89
	Итого:	569	20	21	73	562
	Обед 7-11 лет					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	70	0	4	12	84
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	7	25	167
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	13	10	15	202
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,0	1	0	9	40
	Итого:	736	30	30	79	706
	Обед с 12 лет и старше					
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	100	1	5	10	89
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	1	5	28	161
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	16	12	18	244
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	11	9	199
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых	200	0	0	8	32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	44,0	2	0	10	48
	Итого:	879	36	33	83	773
	Итого с 7 до 11 лет		47	47	143	118
	Итого с 12 лет		56	54	156	133