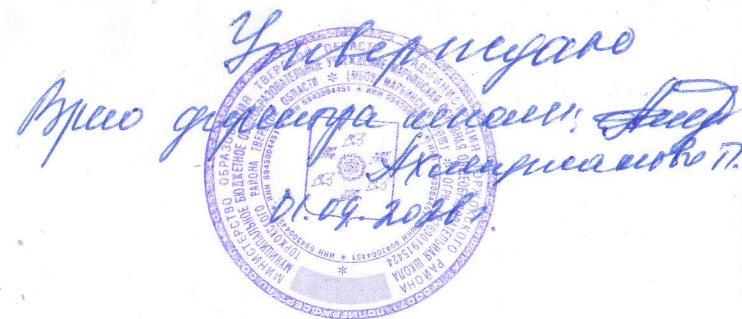




ОСНОВНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ **(2-х разового питания: завтрак, обед)**

для обучающихся (1-4 классов) МБОУ Марьинской ООШ Торжокского района Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4. 4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2026-2027 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
191	Каша манная молочная жидкая	220/5	11.34	19.78	2.94	236.00	0.06	0.34	254.80	0.58	101.80	191.60	14.96	2.06
1	Бутерброд с маслом	50/10.	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
287	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
5	Печенье промышленного протзводства	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		505	18.21	30.96	45.14	491.60								
Обед														
54	Рассольник Ленинградский	250	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного	90	15.30	29.40	15.46	388.00	0.10	1.04	91.40	2.90	55.54	97.54	20.80	1.42
140	Капуста тушеная	200	2.04	3.68	7.89	77.00	0.04	17.08	-	1.95	58.75	40.69	20.85	0.83
312	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		790	23.40	39.25	75.29	784.01								
ИТОГО за день:		1295	46.82	73.31	156.48	1,474.58								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	46.82	73.31	156.48	1474.58

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	103.00	103.00
Мука пшеничная	15	15	15.60	15.60
Крупы, бобовые	45	45		
Макаронные изделия	15	15	10.00	10.00
Картофель	250 <*>	188	53.40	40.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	272.20	218.50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	135.00	128.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5.60	10.00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200.00	200.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	125.00	60.00
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	162.00	162.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206.00	200.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	31.60	31.60
Масло растительное	15	15	14.15	14.15

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо диетическое	1 шт.	40	81.40	81.40
Сахар <***>	40	40	32.15	32.15
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.10	0.10
Соль	5	5	3.10	3.10

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст
ная
категор
ия: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Завтрак								
196	Каша молочная "Дружба"	200/5	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.09	138.14	30.12	0.47
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
287	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.2	96.00	9.45	0.49
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	10												
ИТОГО:		520	8.97	10.98	30.78	257.60								
Обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
27	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	90	7.83	8.75	10.25	151.00	0.05	0.72	33.92	0.55	27.95	88.37	18.33	0.87
138	Картофельное пюре	200	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		790	17.19	12.91	86.90	612.41								
ИТОГО за		1310	26.15	23.89	117.67	870.01								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	26.15	23.89	117.67	870.01

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80		
			40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	90.00	90.00
Мука пшеничная	15	15		
			35.70	35.70
Крупы, бобовые	45	45	31.00	31.00
Макаронные изделия	15	15	10.00	10.00
Картофель	250 <*>	188	253.30	190.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	120.30	88.50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	100.00	100.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20.10	20.10
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	182.00	153.00
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	435.00	446.50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	25.75	25.75
Масло растительное	15	15	10.00	10.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2.10	2.10
Сахар <*>	40	40	46.36	46.36
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2	4.00	4.00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.10	0.10
Соль	5	5	3.00	3.00

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
194	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	1.17	58.00	0.21	138.10	184.37	47.60	1.23	
3	Бутерброд с сыром	50/10	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49	
	Хлеб пшеничный	50													
	Сыр	10													
299	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48	
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО:		515	20.55	23.96	88.78	654.12									
Обед															
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.57	5.15	7.90	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00	22.13	0.83	
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56	
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	90	13.36	14.08	0.85	164.00	0.01	1.20			23.60	117.03	20.27	2.00	
283	Чай с сахаром	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8	
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	
ИТОГО:		790	27.76	26.20	87.35	709.26									
ИТОГО за день:		1305	48.31	50.17	176.13	1,363.38									

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	48.31	50.17	176.13	1363.38

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	78.00	78.00
Мука пшеничная	15	15	44.79	44.79
Крупы, бобовые	45	45	75.00	75.00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	40.00	30.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	207.85	162.00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	135.70	135.70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200.00	200.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	92.00	63.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411.00	400.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8	16.00	15.00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12.50	
Масло сливочное	30	30	28.90	28.90
Масло растительное	15	15	17.00	17.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40		
Сахар <***>	40	40	33.70	33.70
Кондитерские изделия	10	10		

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.56	0.56
Соль	5	5	3.56	3.56

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	9.04	13.44	40.16	318.00	0.21	0.96	54.80	0.73	158.65	264.86	72.05	2.09
1	Бутерброд с маслом	50/10	16	1.0	70	335.49	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
299	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:		515	32.28	17.38	147.06	865.61								
Обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23
21	Макароны отварные с маслом	180/7	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
28	Сосиски отварные	90	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
5	Печенье промышленного производства	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		797	26.82	38.60	91.78	894.86								
ИТОГО за день:		1295	48.90	53.15	202.30	1,498.48								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	48.90	53.15	202.30	1498.48

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	70.00	70.00
Мука пшеничная	15	15	2.00	2.00
Крупы, бобовые	45	45	49.00	49.00
Макаронные изделия	15	15	52.50	52.50
Картофель	250 <*>	188	100.00	75.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	121.05	69.75
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	135.70	125.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20.00	37.00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150.00	106.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411.00	400.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8	16.00	15.00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	19.50	19.50
Масло растительное	15	15	10.00	10.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2.10	2.10
Сахар <***>	40	40	26.00	26.00
Кондитерские изделия	10	10	20.00	20.00
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2	4.00	4.00
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	5.00	5.00

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
193	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.1	138.1	30.12	0.47
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
4	Бутерброд с повидлом	50/10	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	повидло	10												
306	Кисель из концентрата на плодовыихили ягодных экстрактах	200	0.11	0.12	25.09	119.20	0.01	1.83		0.06	11.46	6.62	3.64	0.57
ИТОГО:		515	6.97	9.02	70.66	367.72								
						Обед								
17	Суп картофельный с бобовыми	250	5.60	10.84	19.23	144.43	0.15	5.83		2.45	43.23	137.8	38.25	1.83
26	Колбаса вареная	90	13.26	8.82	2.62	160.00	0.19	24.77	2,337.0	2.59	25.62	245.6	16.83	13.51
138	Картофельное пюре	200	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
285	Чай с лимоном и сахаром	200/5	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
5	Печенье промышленного производства	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		815	26.27	22.92	76.07	622.94								
ИТОГО за день:		1330	33.24	31.94	146.73	990.66								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	33.24	31.94	146.73	1330.00

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	90.00	90.00
Мука пшеничная	15	15	9.55	9.55
Крупы, бобовые	45	45	52.00	52.00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	238.00	179.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	138.85	111.40
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	134.00	130.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	121.00	96.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	125.92	125.92
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	207.00	200.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12.50	12.50
Масло сливочное	30	30	39.12	39.12
Масло растительное	15	15	5.00	5.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	40.00	40.00
Сахар <***>	40	40	36.60	36.60
Кондитерские изделия	10	10	20.00	20.00
Чай	0.4	0.4	2.00	2.00
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	3.00	3.00

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
191	Каша манная молочная жидкая	220/5	11.34	19.78	2.94	236.00	0.06	0.34	254.8	0.58	101.8	191.60	14.96	2.06
1	Бутерброд с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155.00	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
287	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.8	90.00	14.00	0.13
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:		535	21.37	31.36	64.46	585.12								

Обед														
16	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
79	Рыба припущенная	90	17.12	8.22	0.92	146.00	0.08	0.84	49.00	0.48	15.46	195.68	45.84	0.90
177	Каша рисовая рассыпчатая	200	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
295	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		790	26.54	17.61	100.9	706.26								
ИТОГО за день:		1325	49.31	59.01	172.7	1,416.48								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	49.31	59.01	172.68	1416.48

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80		
			40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	90.00	90.00
Мука пшеничная	15	15	35.71	35.71
Крупы, бобовые	45	45	54.00	54.00
Макаронные изделия	15	15	10.00	10.00
Картофель	250 <*>	188	82.30	82.30
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	124.30	119.00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	145.40	145.40
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	40.00	25.00
Рыба-филе	60	58	246.00	124.00
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	150.00	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206.00	200.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	40.75	40.75
Масло растительное	15	15	12.32	12.32
Яйцо диетическое	1 шт.	40	80.10	80.10
Сахар <*>	40	40	44.35	44.35

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.10	0.10
Соль	5	5	3.03	3.03

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	200	9.04	13.44	40.16	318.00	0.21	0.96	54.80	0.73	158.7	264.86	72.05	2.09
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.2	96.00	9.45	0.49
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	10												
299	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.2	124.56	21.34	0.48
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:		515	22.08	25.68	91.89	687.12								
Обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.57	5.15	7.90	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00	22.13	0.83
21	Макароны отварные с маслом	200/5	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	90	13.36	14.08	0.85	164.00	0.01	1.20			23.60	117.03	20.27	2.00
285	Чайс лимоном и сахаром	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		795	24.08	24.73	55.04	555.56								
ИТОГО за день:		1310	46.16	50.41	146.93	1,242.68								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	46.16	50.41	146.93	1242.68

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	70.00	70.00
Мука пшеничная	15	15	20.50	20.50
Крупы, бобовые	45	45	44.00	44.00
Макаронные изделия	15	15	52.50	52.50
Картофель	250 <*>	188	40.00	30.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	227.85	121.50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	135.00	128.20
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5.60	10.00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200.00	200.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150.00	106.00
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411.00	400.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8	16.00	15.00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	20.30	20.30
Масло растительное	15	15	15.70	15.70
Яйцо диетическое	1 шт.	40	1.60	1.60

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:
: 7-11 лет

Сахар <***>	40	40	35.30	35.30
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.50	0.50
Соль	5	5	3.20	3.20

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
194	Каша пшеничная молочная жидкая	220/7	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	1.17	58.00	0.21	138.1	184.4	47.60	1.23
4	Бутерброд с повидлом	50/10	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	повидло	10												
285	Чай с лимоном и сахаром	200/5/10	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
5	Печенье промышленного производства	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		532	13.31	22.58	77.32	529.30								
Обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.9	135.8	4.56
28	Сосиски отварные	90	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78	0.05	27.63	114.80	0.02	0.60		0.82	32.32	21.90	17.56	0.48
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		800	37.68	37.96	97.46	917.3								
ИТОГО за		1332	50.99	60.54	174.78	1,446.6								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	50.99	60.54	174.78	1,446.56

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	90.00	90.00
Мука пшеничная	15	15	18.25	18.25
Крупы, бобовые	45	45	75.00	75.00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	27.00	20.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	221.35	178.90
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	100.00	100.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20.00	37.00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	121.00	96.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	100.00	100.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	237.00	230.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	83.70	82.00
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12.50	12.50
Масло сливочное	30	30	30.00	30.00

День:

среда

Неделя:

вторая

Сезон:

осенне-зимний

Возраст

ная

категор

ия:

7-11 лет

Масло растительное	15	15	15.00	15.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	40.00	40.00
Сахар <***>	40	40	39.50	39.50
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0.4	0.4	0.50	0.50
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	3.80	3.80

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
Б				Ж				У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак																	
193	Каша рисовая молочная жидкая	220	5.93	5.46	37.90	225.00	0.06	0.21	18.30	0.95	139.67	124.86	21.80	0.65			
13	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44			
7	Пряники	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20			
287	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13			
ИТОГО:		500	13.96	10.80	87.11	502.02											
Обед																	
17	Суп картофельный с бобовыми	250	2.28	5.12	6.09	111.25	0.04	9.88		2.30	37.88	33.58	14.18	0.58			
26	Колбаса вареная	90	13.98	7.42	19.94	240.00	0.09	1.76	30.00	5.22	81.84	184.62	55.12	1.54			
140	Капуста тушеная	200	2.04	3.68	7.89	77.00	0.04	17.08	-	1.95	58.75	40.69	20.85	0.83			
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24			
312	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8			
ИТОГО:		790	21.54	17.10	73.88	605.01											
ИТОГО за день:		1290	35.50	27.90	160.99	1,107.03											

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	35.50	27.90	160.99	1107.03

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80		
			40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	118.00	118.00
Мука пшеничная	15	15	9.60	9.60
Крупы, бобовые	45	45	33.00	33.00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	33.25	25.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	303.60	243.50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	135.70	125.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5.10	5.00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	200	200	200.00	200.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	40.00	25.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58	90.00	66.00
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	176.00	176.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206.00	200.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	22.00	22.00
Масло сливочное	30	30	20.00	20.00
Масло растительное	15	15	27.00	27.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	3.00	3.00
Сахар <***>	40	40	31.00	31.00
Кондитерские изделия	10	10	20.00	20.00
Чай	0.4	0.4		
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	3.00	3.00

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
196	Каша молочная "Дружба"	220	16.33	8.00	16.31	203.00	0.05	0.37	56.10	0.32	132.81	167.30	21.00	0.40
1	Бутерброд с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
283	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64
5	Печенье промышленного протзводства	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		510	22.13	18.86	56.58	447.30								

Обед														
54	Рассольник Ленинградский	250	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
80	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
138	Картофельное пюре	200	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
283	Чай с сахаром	200/10	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
12	Хлеб ржаной	50	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО:		830	18.88	11.14	76.18	561.26								
ИТОГО за день:		1340	43.65	38.01	144.38	1140, 78								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	43.65	38.01	144.38	1140.78

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	100.00	100.00
Мука пшеничная	15	15	89.50	89.50
Крупы, бобовые	45	45		
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	226.90	170.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	249.95	200.00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	129.00	129.00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200.00	200.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	40.00	25.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58	123.00	61.00
Колбасные изделия	15	14.7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	102.00	100.50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	207.00	200.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	113.70	112.00
Сыр	10	9.8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	15.25	15.25
Масло растительное	15	15	24.00	24.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	9.90	9.90
Сахар <***>	40	40	11.75	11.75
Кондитерские изделия	10	10	15.00	15.00
Чай	0.4	0.4	0.50	0.50
Какао	1.2	1.2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	2.25	2.25
Соль	5	5	3.30	3.30

День:

пятница

Неделя:

первая

Сезон:

осенне-зимний

ная категор

7-11 лет

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	80.90	80.90
Мука пшеничная	15	15	24.55	24.55
Крупы, бобовые	45	45	41.30	41.30
Макаронные изделия	15	15	13.50	13.50
Картофель	250 <*>	188	109.42	84.13
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	198.73	151.31
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	128.55	124.63
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	7.64	11.91
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	100.00	100.00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	71.40	51.70
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	34.70	23.80
Рыба-филе	60	58	45.90	25.10
Колбасные изделия	15	14.7	0.00	0.00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	248.39	246.09
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	126.90	123.00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	19.74	19.40
Сыр	10	9.8	4.80	4.50
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	5.95	5.95
Масло сливочное	30	30	27.12	27.12
Масло растительное	15	15	15.02	15.02
Яйцо диетическое	1 шт.	40	26.02	26.02
Сахар <***>	40	40	33.87	33.87
Кондитерские изделия	10	10	7.50	7.50
Чай	0.4	0.4	0.20	0.20
Какао	1.2	1.2	0.80	0.80
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0.36	0.36
Соль	5	5	3.40	3.40

Средние показания на день	пищевые вещества		
	Б	Ж	У
Потребность по Сан ПИН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5
По меню среднее за 10 дней	58.41	62.22	227.48

энергет. ценн. ккал
1410-1645
1722.40