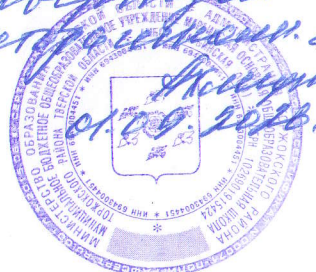


Университет
Прессо директору
Исследования
01.09.2026!



ОСНОВНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(2-х разового питания: завтрак,обед)

для обучающихся (5-9 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».

Возрастная категория с 12 лет и старше

2026-2027 учебный год

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: от 12 лет и старше

№ 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	250/7	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	50/20.	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	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
5	Печенье промышленного протзводства	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		557	18.21	30.96	45.14	491.60								
54	Рассольник Ленинградский	300	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 птицы(из полуфабрикатов помышленного производства)	100	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	250	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:		900	23.40	39.25	75.29	784.01								
ИТОГО за день:		1457	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 плодовоовощные, 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
категор
ия: от 12 лет и старше

№ 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								
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	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	250	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	50/7/20	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	7												
	Сыр российский	20												
Итого		634	17.23	22.10	83.52	602.12								
Обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	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	33.9	0.55	27.95	88.4	18.33	0.87
138	Картофельное пюре	220	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:		870	17.19	12.91	86.90	612.41								
ИТОГО за день:		1504	39.85	36.08	162.29	1,223.53								

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	39.85	36.08	162.29	1223.53

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: от 12 лет и старше

№ 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	250/7	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	50/20	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	20													
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:		577	20.55	23.96	88.78	654.12									
Обед															
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300	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	220	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)	100	13.36	14.08	0.85	164.00	0.01	1.20			23.60	117.03	20.27	2.00	
283	Чай с сахаром	200/10	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:		880	27.76	26.20	87.35	709.26									
ИТОГО за день:		1457	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: от 12 лет и старше

№ 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250/7	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	50/20	16	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												
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:		577	32.28	25.88	103.31	685.12								
Обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	300	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	200/7	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
28	Сосиски отварные	100	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 фруктовых 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	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		887	26.82	38.6	91.8	894.86								
ИТОГО за день:		1464	48.90	53.2	202.3	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	80.00	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: от 12 лет и старше

№ 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	250/7	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	50/15	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	15												
306	Кисель из концентрата на плодовых/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:		572	12.07	10.72	78.99	618.72								
						Обед								
17	Суп картофельный с бобовыми	300	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	100	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	220	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
285	Чайс 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
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	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		915	26.27	22.92	76.07	622.94								
ИТОГО за день:		1487	38.34	33.64	155.06	1,241.66								

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	38.34	33.64	155.06	1241.66

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. instantные	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: пятница

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: от 12 лет и старше

№ 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	250/7	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	50/20	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	20												
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		577	21.37	30.36	64.46	585.12								
Обед														
16	Суп картофельный с рыбными консервами	300	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	120	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	250/7	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:		927	26.54	17.61	100.93	706.26								
ИТОГО за день:		1504	49.31	47.97	165.39	1,291.38								

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	49.31	47.97	165.39	1291.38

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	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

**Возраст
ная
категор
ия:** 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: от 12лет и старше

категория.	от 12лет и старше		Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
182	Каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	250/7	9.04	13.44	40.16	318.00	0.21	0.96	54.80	0.73	158.65	264.86	72.05	2.09
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	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												
	Масло сливочное	7												
	Сыр российский	20												
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:		584	22.08	25.68	91.89	687.12								
Обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300	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	200/7	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06			0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
27	Котлета из мяса птицы(из полуфабрикатов помышленного производства)	100	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	200/5/10	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:		872	24.08	24.73	55.04	555.56								
ИТОГО за день:		1456	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
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	20.30	20.30
Масло растительное	15	15	15.70	15.70

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо диетическое	1 шт.	40	1.60	1.60
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: от 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
194	Каша пшениная молочная жидкая	250/7	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	50/20	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	20												
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	30	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
Итого		572	13.31	22.58	77.32	523.30								
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	250/7	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
28	Сосиски отварные	100	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:		857	37.68	37.96	97.46	917.26								
ИТОГО за день:		1429	50.99	60.54	174.78	1,440.56								

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	1,440.56

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:
от 12 лет и старше

от 12 лет и старше														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
193	Каша рисовая молочная жидкая	250	16.33	8.00	16.31	203.00	0.05	0.37	56.10	0.32	132.81	167.30	21.00	0.40
13	Хлеб пшеничный	50.00	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
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
7	Пряники	50	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02		13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ИТОГО:		550	24.90	21.44	72.45	541.50								
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	100	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	220	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:		820	21.54	17.10	73.88	605.01								
ИТОГО за день:		1370	46.44	38.54	146.33	1,146.51								

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	46.44	38.54	146.33	1146.51

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: от 12 лет и старше

категория: от 12 лет и старше		Энергетическая ценность (ккал)													
№ 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"	250/7	20,33	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	50/20	8.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35	
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	20													
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	
283	Чай с сахаром	200/10	1.63	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20	-	-	19.62	16.48	8.80	1.64	
ИТОГО:		567	30.66	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	220	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:			850	26.93	78.02	76.18	561.26							

ИТОГО за день:			1417	90.65	90.62	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	90.65	90.62	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:

вторая

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			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 среднее за 10 дней	58.41	62.22	227.48	1722.40