



## ОСНОВНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(2-х разового питания: завтрак,обед)

*для обучающихся (5-9 классов) соц.защита 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 рецептов 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 плодовоовощные, 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 плодовоовощные, 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<br>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<br>витаминизированные, в т.ч.<br>инстантные | 200                                                           | 200            |                    |                |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1<br>кат.                              | 77 (95)                                                       | 70             |                    |                |
| Цыплята 1 категории потрошенные<br>(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%,<br>3,2%)                              | 300                                                           | 300            | 150.00             |                |
| Кисломолочные продукты (массовая<br>доля жира 2,5%, 3,2%)              | 150                                                           | 150            | 206.00             | 200.00         |
| Творог (массовая доля жира не более<br>9%)                             | 50                                                            | 50             |                    |                |
| Сыр                                                                    | 10                                                            | 9.8            |                    |                |
| Сметана (массовая доля жира не более<br>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: от 12 лет 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,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг.) |       |       |      | Минеральные вещества (мг.) |        |        |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-------|-------|------|----------------------------|--------|--------|------|
|                |                                   |                 | Б                     | Ж     | У      |                                      | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е    | Са                         | Р      | Mg     | Fe   |
| Завтрак        |                                   |                 |                       |       |        |                                      |                |       |       |      |                            |        |        |      |
| 194            | Каша пшеничная 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      |                                | В1             | 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.) |       |       | Витамины (мг.) | 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                |                     |
| <b>Потребность по Сан ПиН (60-70%)</b> | <b>46,2-53,9</b> | <b>47,4-55,3</b> | <b>201-234,5</b> | <b>1410-1645</b>    |
| <b>По меню среднее за 10 дней</b>      | <b>58.41</b>     | <b>62.22</b>     | <b>227.48</b>    | <b>1722.40</b>      |