

Неделя первая

День третий

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	270	9	12	34	278
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	15	72
Итого:		505	15	16	74	495,61
Завтрак с 12 лет и старше						
СТН 4/6	Омлет с картофелем запеченый	330	11	14	41	339
693	Какао с молоком "Витошка"	200	4	3	26	146
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2	1	16	81
Итого:		570	17	18	83	566
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	60	3	7	3	88
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	210	3	5	12	105
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13	5	9	136
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Итого:		747	24	24	107	740
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным	100	4	12	4	147
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	260	3	6	16	132
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	6	9	147
СРБКИ 624	Рис пикантный	180	4	6	44	250
СРБКИ 850	Напиток малиновый	200	0	0	31	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	37
Итого:		879	29	32	119	880
Итого с 7 до 11 лет			39	40	180	1236
Итого с 12 лет			46	51	202	1446

Неделя первая

День четвертый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	9	9	25	211
741	Ватрушка с творогом	100	7	9	21	189
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	17	1	0	7	35
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		727	19	19	85	590
Завтрак с 12 лет и старше						
311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	255	11	11	26	241
741	Ватрушка с творогом	150	9	10	25	229
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	61	4	1	21	108
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		866	26	23	104	733
Обед 7-11 лет						
СТН 28/1	Салат из отварной свеклы	60	1	5	7	73
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	210	7	6	24	173
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	90	10	8	12	161
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7	7	38	239
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	2	0	11	54
Итого:		736	26	26	115	796
Обед с 12 лет и старше						
СТН 28/1	Салат из отварной свеклы	100	2	8	11	123
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	260	8	7	26	195
СРБКИ 616	Шницель рубленый куриный с овощами	100	11	9	13	176
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8	8	40	261
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	2	0	11	54
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		884	32	32	133	944
Итого с 7 до 11 лет			45	45	199	138
Итого с 12 лет			58	55	237	167

Неделя первая

День пятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	225	10	9	30	243
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	66	4	6	24	164
Пром.	Сок 1 шт	200	1	0	10	43
Итого:		691	19	21	89	623
Завтрак с 12 лет и старше						
311	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	285	12	11	37	296
692	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	54	3	1	22	112
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		739	20	18	95	625
Обед 7-11 лет						
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	60	2	0	5	28
139	Суп картофельный с горохом и гречкой	210	3	5	17	121
451	Котлета из говядины	90	9	11	30	251
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	150	8	10	11	159
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	38
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	38
Итого:		748	24	26	100	725
Обед с 12 лет и старше						
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"	120	3	1	8	47
139	Суп картофельный с горохом и гречкой	260	4	6	21	149
451	Котлета из говядины	100	10	12	33	279
259	Картофель, запеченный со сметаной и сыром	180	9	11	13	190
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
Итого:		934	30	31	128	908
Итого с 7 до 11 лет			43	47	188	1348
Итого с 12 лет			50	49	223	1533

Неделя первая

День шестой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрэз"	110	14	10	25	247
520	Пюре картофельное	250	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	23	1	0	9	43
Итого:		583	19	15	63	460
Завтрак с 12 лет и старше						
377	Рыбные палочки "Фиш Фингрэз"	120	15	11	28	273
520	Пюре картофельное	250	3	4	21	133
685	Чай с сахаром	200	0	0	9	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Итого:		607	21	16	73	518
Обед 7-11 лет						
133	Суп картофельный с рыбой	215	4	3	24	141
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	100	12	18	27	315
СТН 27/3	Рагу из овощей	150	5	4	26	162
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	2	1	14	68
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
Итого:		718	25	26	108	762
Обед с 12 лет и старше						
133	Суп картофельный с рыбой	265	4	4	25	155
СРБКИ 555	Чиполлетти из говядины	120	14	20	28	343
СТН 27/3	Рагу из овощей	200	3	5	28	167
СРБКИ 841	Лимонад лимонный	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	32	2	1	13	66
Итого:		854	26	30	118	843
Итого с 7 до 11 лет			43	41	171	121
Итого с 12 лет			46	46	191	131

Неделя вторая

День седьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	210	5	9	24	203
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	3	0	8	45
Итого:		529	15	16	74	498
Завтрак с 12 лет и старше						
302	Кашая вязкая гречневая с маслом сливочным	270	7	12	31	261
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	3	0	8	46
Итого:		589	17	18	81	558
Обед 7-11 лет						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	3	4	18	117
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	90	14	16	12	244
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	185
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	21	1	0	9	43
Итого:		703	26	24	106	744
Обед с 12 лет и старше						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	255	3	4	23	145
ЕСТН 341	Котлеты "Пермские"	105	17	18	14	285
516	Макаронные изделия отварные	200	7	5	43	247
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	13	64
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		809	30	28	120	857
Итого с 7 до 11 лет			41	40	181	1242
Итого с 12 лет			47	47	201	1415

Неделя вторая

День восьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
ЕСТН 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	275	17	17	55	440
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	32	2	1	13	66
Итого:		507	19	17	82	563
Завтрак с 12 лет и старше						
ЕСТН 282	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	325	20	20	62	506
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	38	2	1	16	78
Итого:		563	22	21	92	641
Обед 7-11 лет						
139	Суп картофельный с горохом и гречками	210	0	5	13	94
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	3	5	17	121
520	Пюре картофельное	150	15	12	1	168
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	3	4	21	133
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2	1	15	72
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		763	26	26	101	741
Обед с 12 лет и старше						
139	Суп картофельный с горохом и гречками	260	1	8	14	129
505	Куриные шарики "Чемпион"	100	4	6	21	151
520	Пюре картофельное	180	16	13	1	185
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	100	4	5	25	159
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		896	29	32	112	853
Итого с 7 до 11 лет			45	43	183	130
Итого с 12 лет			51	53	204	149

Неделя вторая

День девятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	215	8	7	25	195
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
СРБКИ 958	Печенье творожное с лимоном	80	7	6	21	158
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	8	39
Итого:		514	19	19	79	565
Завтрак с 12 лет и старше						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	270	9	8	31	235
691	Кофейный напиток	200	4	6	25	173
СРБКИ 958	Печенье творожное с лимоном	80	7	6	21	162
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	64	3	1	25	122
Итого:		614	23	21	102	692
Обед 7-11 лет						
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным	70	0	3	8	61
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	4	25	138
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	8	10	40	279
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из citrusовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	1	0	9	45
Итого:		737	26	26	101	740
Обед с 12 лет и старше						
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным	100	1	5	10	88
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем, и сметаной	260	1	5	28	158
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	100	8	11	45	310
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	11	9	198
СРБКИ 841	Напиток из citrusовых	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	2	0	10	50
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		883	29	32	118	878
Итого с 7 до 11 лет			45	45	180	13
Итого с 12 лет			52	53	220	15

Неделя вторая

День десятый

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	320	9	14	20	236
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	13	64
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		751	13	16	65	456
Завтрак с 12 лет и старше						
СРБКИ 399	Макароны запеченные с сыром	410	13	16	24	292
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	27	2	0	11	54
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		837	16	18	68	501
Обед 7-11 лет						
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным	60	0	3	1	34
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	220	13	16	37	342
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	46	3	1	19	95
Пром.	Хлеб ржаной	37	2	1	15	76
Итого:		768	22	24	100	701
Обед с 12 лет и старше						
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным	100	1	5	2	58
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10	7	14	161
СРБКИ 588	Курица по-тайски	250	16	17	46	400
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60
Итого:		872	30	31	111	845
Итого с 7 до 11 лет			35	39	165	1156
Итого с 12 лет			47	49	179	1346

Неделя вторая
 День одиннадцатый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	210	13	9	32	260
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		530	20	16	84	559
Завтрак с 12 лет и старше						
302	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	270	15	11	40	320
693	Какао с молоком "Витошка"	200	6	6	34	213
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	8	39
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		589	22	18	92	616
Обед 7-11 лет						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	215	3	5	12	105
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	180	19	18	35	373
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	2	0	11	54
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		740,4	24	24	96	699
Обед с 12 лет и старше						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой	265	3	6	16	132
ВРО 43	Суфле "Рыбка"/смесь мексиканская припущенная	240	22	21	43	446
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0	12	60
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	0	0	10	44
Итого:		854	29	28	109	806
Итого с 7 до 11 лет			44	40	180	1258
Итого с 12 лет			51	46	201	1422

Неделя вторая
 День двенадцатый
 Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
311	Каша жидкая пшениая маслом сливочным	205	9	8	25	202
741	Ватрушка с сыром	100	9	11	25	231
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		724	19	19	82	571
Завтрак с 12 лет и старше						
311	Каша жидкая пшениая маслом сливочным	260	10	11	28	252
741	Ватрушка с сыром	100	9	11	25	231
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	57
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4	1	29	145
Пром.	Сок 1шт	200	1	0	10	43
Итого:		830	24	23	106	728
Обед 7-11 лет						
135	Суп из овощей со сметаной	205	3	3	11	85
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	250	16	20	45	424
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	37
638	Компот из кураги	200	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	1	0	9	45
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		755	24	26	102	734
Обед с 12 лет и старше						
135	Суп из овощей со сметаной	260	4	4	12	102
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	290	19	24	50	493
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	100	3	3	5	62
638	Компот из кураги	200	0	0	25	
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	28	2	0	12	58
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		897	29	32	113	754
Итого с 7 до 11 лет			43	44	184	1305
Итого с 12 лет			53	55	219	1482

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона											Всего	Средняя за 12 дней	Выполни е, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				11	12
№ дня																	
Белки	г	77	39,17	47,04	39	45,43	42,97	43,76	40,72	45,14	44,82	35,3	44,31	47,59	505,18	42,10	42
Жиры	г	79	44,74	44,88	40	45,11	46,89	40,66	39,58	43,23	45,01	39,34	39,89	44,4	513,04	42,76	43
Углеводы	г	335	188,09	186,77	180	199,48	188,46	170,81	180,68	183,48	180,12	165,3	180,4	183,76	2167,9	180,65	191
Энергетическая ценность	Ккал	2350	1231,7	1234,76	1236	1385,63	1347,73	1222,22	1241,82	1303,55	1304,85	1156,46	1257,85	1305	15227,13	1268,93	1269

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона											Всего	Средняя за 12 дней	Выполни е, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				11	12
№ дня																	
Белки	г	77	15,38	19,07	15	19,39	19,16	18,62	14,83	19,42	19,31	13,25	19,86	18,83	212,29	17,89	17,69
Жиры	г	79	19,86	18,78	16	19,19	21,19	14,76	15,71	17,34	19,02	15,73	15,74	18,61	210,46	17,54	17,54
Углеводы	г	335	87,17	82,9	74	84,98	88,9	83,11	74,37	82,78	79,08	65,27	84,93	81,97	928,19	77,35	77,35
Энергетическая ценность	Ккал	2350	499,94	494,1	495,61	590,11	622,95	459,76	498,19	562,86	564,78	455,65	558,82	570,69	6973,46	531,12	531,12

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона											Всего	Средняя за 12 дней	Выполни е, % дневной нормы		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				11	12
№ дня																	
Белки	г	77	23,79	21,02	24	26,04	23,81	24,64	25,89	25,72	25,51	22,04	24,35	23,76	292,89	24,41	24,41
Жиры	г	79	25,88	25,9	24	25,32	25,7	25,9	23,87	25,89	25,98	23,61	24,15	25,79	302,63	25,22	25,22
Углеводы	г	335	100,92	103,87	107	114,52	95,56	107,7	106,31	101,2	101,03	100,03	96,07	101,79	1239,61	103,30	103,30
Энергетическая ценность	Ккал	2350	731,76	740,66	740	795,52	724,78	762,46	743,63	740,69	740,07	700,81	699,08	734,31	8973,67	737,81	737,81

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-19,25	23,1-26,9
Жиры	79	18,4-19,75	23,7-27,65
У	335	67-89,75	100,5-117,25
Э.Ц.	2350	470-567,5	705-822,5
		завтрак 20-25%	обед 30-35%
			всего 50-60%

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц. в-в на 1 ребенка 30-60% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнен % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	46,73	56,16	46	57,75	50,26	46,28	47,24	50,75	52,31	46,72	50,75	53,11	604,53	50,4	50	
Жиры	г	92	49,71	59,11	51	55,21	49,02	45,9	46,83	52,84	53,45	49,02	46,29	55,91	612,76	51,1	51	
Углеводы	г	383	190,58	212,77	202	237,2	222,67	190,7	180,68	203,75	219,84	179,38	200,53	218,95	2458,76	204,9	205	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	1342,13	1608,51	1446	1676,69	1532,9	1361,02	1241,82	1494,01	1570,05	1345,58	1421,97	1482,47	17573,11	1464,4	1464	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнен % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	18,73	23,22	17	26,21	20,1	20,63	17,13	22,09	22,91	16,44	21,9	23,71	249,95	20,8291667	21	
Жиры	г	92	17,86	24,16	18	23,44	18,32	16,13	18,41	20,65	21,29	18,14	17,91	23,09	237,63	19,8025	20	
Углеводы	г	383	75,87	82,11	83	104,3	94,81	72,56	80,91	91,77	102,25	67,89	91,87	106,35	1053,79	87,8158333	88	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	537,54	638,76	566	733	624,52	517,93	557,85	641,29	692,25	500,58	616,27	728,05	7353,63	612,8025	613	

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

2022

Название пищевых веществ	ед. изм.	рекомендуемое к-во лиц. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона													Всего	12	Средняя за 12 дней	Выполнен % дневной нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
№ дня			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Белки	г	90	28,5	33,14	29	31,54	30,16	25,65	30,11	28,66	29,4	30,28	28,85	29,4	354,58	29,5483333	30	
Жиры	г	92	31,35	34,25	32	31,77	30,7	29,77	28,42	32,24	32,16	30,88	28,38	32,22	375,13	31,2608333	31	
Углеводы	г	383	114,81	130,66	119	137,8	127,86	118,14	130,19	111,98	117,69	111,49	108,72	112,6	1425,39	118,7825	119	
Энергетическая ценность	Ккал	2720	854,59	969,75	880	943,89	908,38	843,09	856,88	852,72	877,8	845	805,7	754,42	10342,49	866,040833	866	

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

Ведомость контроля за рационом питания
по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"
на октябрь 2022 - январь 2023

Наименование	Количество	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												Итого	Средняя за месяц (кг)	Отклонение от нормы (-/+)
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
Хлеб ржаной	80	грамм	80,0	20,0	80,0	70,0	80,0	40,0	40,0	40,0	42,0	40,0	40,0	20,0	572,00	47,7	-40
Хлеб пшеничный	150	грамм	140,00	60,90	96,00	90,00	110,00	94,20	84,30	130,00	80,00	41,80	80,00	100,00	1 087,00	90,6	-40
Мука пшеничная	15	грамм	0,00	10,00	4,00	31,00	3,60	18,00	3,60	10,00	2,00	20,00	2,80	3,60	108,80	9,1	-40
Крупа, бобовые	45	грамм	39,00	0,00	15,00	0,00	45,00	0,00	80,00	16,00	0,00	0,00	80,00	40,00	315,00	26,3	-42
Макаронные изделия	15	грамм	38,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	16,00	38,00	0,00	0,00	108,00	9,0	-40
Картофель	187	грамм	42,98	170,00	76,50	160,00	0,00	340,00	64,00	170,00	180,00	25,80	17,28	96,00	1 342,55	111,9	-40
Овощи свежие, зелень	280	грамм	127,50	148,40	113,20	182,50	316,38	80,40	128,80	138,80	154,80	70,40	172,90	319,08	1 933,96	161,2	-42
Фрукты (ягоды) свежие	185	грамм	220,00	140,00	60,00	0,00	60,00	60,00	160,00	60,00	60,00	140,00	350,00	0,00	1 300,00	108,3	-41
Фрукты (ягоды) сушен., в т.ч. шиповник	15	грамм	20,00	10,00	0,00	19,00	10,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	10,00	19,00	107,00	8,9	-41
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	грамм	200,00	0,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	400	1 400,00	119,7	-42
Молоко животное	70	грамм	76,5	0,00	0,00	60,00	82,80	73,80	83,00	0,00	40,20	0,0	0,00	76,60	492,80	41,1	-41
Субпродукты	30	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	-100
Птица (целиком - бройлеры потрошенные - 1 кг)	35	грамм	0,00	79,00	0,00	0,00	31,20	0,00	0,00	79,00	62,40	0,00	0,00	0,00	251,60	21,0	-40
Рыба - филе	58	грамм	0,00	0,00	120,00	50,00	60,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	400,00	33,3	-43	
Молоко	300	грамм	200,0	250,0	210,0	206,0	190,0	35,0	200,0	110,0	150,0	80,0	210,0	120,0	1 961,00	163,4	-40
Кисломолочные продукты	150	грамм												0,00	0,0		
Твердый сыр	50	грамм	0,0	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	100,00	0,00	0,00	360,00	30,0	-40
Сыр	10	грамм	0,0	0,00	10,00	18,00	0,00	0,00	10,00	5,00	10,00	0,0	0,00	18,00	71,00	5,9	-41
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	28,00	5,00	0,00	10,00	10,00	0,00	74,00	6,2	-36
Масло сливочное	30	грамм	20,0	15,00	30,00	24,80	36,00	10,30	14,00	5,00	2,80	10,0	15,00	32,00	214,80	17,9	-40
Масло растительное	15	грамм	10,0	4,0	12,0	9,3	7,8	9,0	8,3	12,5	12,8	2,0	9,8	11,0	108,45	9,0	-40
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	130,00	2,00	5,64	33,00	0,00	9,84	72,00	16,00	0,00	0,00	288,28	24,0	-40
Сваренный	30	грамм	11,5	25,00	24,00	18,50	15,00	24,00	3,00	25,00	20,00	20,0	15,00	17,80	216,80	18,1	-40
Кондитерские изделия	10	грамм												0,00	0,0		
Чай	1	грамм	0,0	1,20	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	1,20	0,00	1,2	0,0	1,20	7,20	0,6	-40
Какао	1	грамм	0,0	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,0	2,40	0,00	7,20	0,6	-40
Кофейный напиток	2	грамм	5,0	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,0	0,00	0,00	16,00	1,3	-36
Дрожжи	0,2	грамм	0,0	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	1,45	0,1	-40
Крамлал	3	грамм	0,0	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	10,80	21,90	1,8	-40	
Соль	3	грамм	2,0	2,0	2,0	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	2,0	1,5	1,5	22,00	1,8	-38
Специи	2	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	-40	

Ведомость контроля за рационом питания
по расходу продуктов питания

Предприятие: ООО "Комбинат школьного питания"

сентябрь 2022 - апрель 2023

Наименование	среднемесячный набор, пищевой рацион для организации питания детей с 12 лет (в сутки с на 1 ребенка в сутки)	Ед. измерения	ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ												Итого	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (в г.)	Отклонение от нормы (%)			
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день						
Вит. витаминный																		12		
Хлеб ржаной	120	грамм	80,0	40,0	60,0	70,0	60,0	80,0	80,0	80,0	80,0	40,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	830,00	69,2	-42
Хлеб пшеничный	200	грамм	161,80	80,00	146,00	80,00	139,70	118,00	103,50	169,70	103,50	56,90	80,00	160,90	1390,00	115,8	115,8	1390,00	115,8	-42
Мука пшеничная	20	грамм	0,00	20,00	5,00	60,20	3,60	18,00	4,00	11,00	2,00	24,00	3,00	3,60	144,40	12,0	144,40	12,0	-40	
Крупа, бобовые	50	грамм	70,00	0,00	26,40	38,50	60,00	0,00	35,00	30,00	0,00	0,00	80,00	80,00	389,90	30,0	389,90	30,0	-40	
Мексиканское изделия	20	грамм	55,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	55,00	0,00	0,00	150,00	12,5	150,00	12,5	-30
Картофель	187	грамм	34,00	181,00	77,00	154,00	0,00	352,00	64,00	181,12	164,00	26,00	17,00	95,00	1346,12	112,2	1346,12	112,2	-40	
Овощи свежие, зелень	320	грамм	130,00	180,00	190,00	200,00	330,00	100,00	180,00	150,00	170,00	100,00	200,00	350,00	2260,00	187,6	2260,00	187,6	-41	
Фрукты (ягоды) свежие	185	грамм	219,50	150,00	60,00	0,00	80,00	60,00	150,00	60,00	60,00	150,00	272,70	0,00	1262,30	105,2	1262,30	105,2	-43	
Фрукты (ягоды) сушен. в т.ч. шиповник	20	грамм	30,00	10,00	0,00	20,00	15,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	145,00	12,1	145,00	12,1	-40	
Сок плодово-ягодный, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	грамм	200	0,00	0,00	200	200	0	200	0	200	200	0	200	1400,00	115,7	1400,00	115,7	-42	
Масло льняное	78	грамм	85,1	0,00	0,00	68,00	92,00	82,00	92,00	0,00	40,20	0,0	0,00	85,10	544,40	45,4	544,40	45,4	-42	
Субпродукты	40	грамм	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	-100	
Птица (цыплята -бройлеры потребленные - 1 кг)	53	грамм	0,00	110,00	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	110,00	120,00	0,00	0,00	0,00	384,00	32,0	384,00	32,0	-40	
Рыба - филе	77	грамм	0,00	0,00	180,00	55,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	470,00	39,2	470,00	39,2	-40	
Молоко	350	грамм	250,0	90,0	250,0	232,0	250,0	60,0	225,0	200,0	180,0	80,0	250,0	150,0	2217,00	184,8	2217,00	184,8	-47	
Кисломолочные продукты	180	грамм													0,00	0,0	0,00	0,0	-100	
Творог	60	грамм	0,0	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	145,4	0,00	0,00	430,40	35,9	430,40	35,9	-40	
Сыр	15	грамм	0,0	0,00	10,00	15,00	11,00	0,00	10,00	8,00	26,80	0,0	0,00	26,60	107,20	8,9	107,20	8,9	-40	
Сметана	10	грамм	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	25,00	6,60	0,00	10,00	10,00	0,00	71,60	6,0	71,60	6,0	-40	
Масло сливочное	35	грамм	26,0	26,00	39,00	30,00	32,50	10,00	15,00	6,00	2,90	11,0	26,00	27,00	251,40	21,0	251,40	21,0	-40	
Масло растительное	18	грамм	13,5	5,0	15,5	10,3	8,6	10,6	9,5	13,5	13,3	2,5	10,5	12,1	124,92	10,4	124,92	10,4	-42	
Яйцо	40	грамм	0,0	20,00	120,00	2,40	6,28	34,00	0,00	10,64	72,00	19,2	0,00	0,00	284,52	23,7	284,52	23,7	-41	
Сахар	35	грамм	15,0	20,00	15,00	18,00	20,00	30,00	2,00	36,00	30,00	25,0	25,60	15,00	251,50	21,0	251,50	21,0	-40	
Кондитерские изделия	15	грамм													0,00	0,0	0,00	0,0	-100	
Чай	2	грамм	0,0	2,40	0,00	0,00	2,40	2,40	0,00	2,40	0,00	2,4	0,0	2,40	14,40	1,2	14,40	1,2	-40	
Какао	1,2	грамм	0,0	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,0	6,70	0,00	20,10	1,7	20,10	1,7	-40	
Кофейный напиток	2	грамм	4,8	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	4,80	0,0	0,00	0,00	14,40	1,2	14,40	1,2	-40		
Дрожжи	0,3	грамм	0,0	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2,15	0,2	2,15	0,2	-40	
Крахмал	4	грамм	0,0	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	14,40	28,80	2,4	28,80	2,4	-40		
Соль	5	грамм	4,0	3,0	4,0	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,0	3,0	3,0	36,00	3,0	36,00	3,0	-40	
Специи	2	грамм	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20	1,2	1,2	1,2	14,40	1,20	14,40	1,20	-40	

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Грашенков, О.В. Чутунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)

3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4 е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)

4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)

5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакций Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021.

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ
7-11 лет и с 12 лет и старше
с 01 декабря 2024года

Неделя первая

День первый

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

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	215	10	15	31	298
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	19	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	1	0	9	40
Итого:		534	15	19	67	500
Завтрак с 12 лет и старше						
ЕСТН 229	Каша "Дружба" с маслом сливочным	270	13	14	40	335
692	Кофейный напиток	200	4	3	20	125
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	18,8	1	0	7	37
Пром.	Фрукт	100	1	0	9	40
Итого:		589	18	18	76	538
Обед 7-11 лет						
133	Суп картофельный с рыбой	210	6	4	15	112
451	Котлета из говядины	90	9	18	4	210
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	38	208
СРБКИ 542	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	31	2	1	13	64
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
Итого:		711	24	26	101	732
Обед с 12 лет и старше						
133	Суп картофельный с рыбой	260	7	4	18	137
451	Котлета из говядины	110	11	21	6	260
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	44	242
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
Итого:		817	29	31	115	855
Итого с 7 до 11 лет			39	45	168	123
Итого с 12 лет			47	49	191	133

Неделя первая

День второй

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак с 7 до 11 лет						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	225	7	8	27	202
СТН 2/12	Булочка творожная	100	8	9	17	180
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	41	3	1	17	83
Итого:		566	19	19	83	494
Завтрак с 12 лет и старше						
СРБКИ 352	Каша манная с маслом сливочным	285	13	13	34	303
СТН 2/12	Булочка творожная	100	8	9	17	180
СТН 16/10	Чай с молоком	200	2	2	23	112
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21,9	1	0	9	43
Итого:		607	23	24	82	639
Обед 7-11 лет						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	60	2	2	4	37
114	Борщ с картофелем и сметаной	205	4	3	5	63
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	105	12	16	30	312
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	133
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	21	1	0	9	43
Пром.	Хлеб ржаной	19	1	0	8	39
Итого:		760	23	26	104	741
Обед с 12 лет и старше						
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов	100	3	3	6	62
114	Борщ с картофелем и сметаной	255	8	7	9	135
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным	110	14	18	32	338
520	Пюре картофельное	200	4	6	27	177
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	2	1	15	76
Пром.	Хлеб ржаной	33,5	2	1	14	68
Итого:		936	33	35	131	970
Итог с 7 до 11 лет			42	45	187	1235
Итог с 12 лет			56	59	213	1609