

Согласовано:
 Директор МОУ "Средняя школа №14"

Синевр 14.02.2022г

Утверждаю:
 Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

ООО "ЭЛЛАДА"
 ГРИММОВЫЙ РАЦИОН ДЕТСКОГО КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ



1 Неделя День 1 Понедельник возрастная категория 7-18 лет. зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
259/2021	Макаронные отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40					
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,1	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55					
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,84	0,01					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21					
	Итого завтрак:	59 560	17,88	19,35	81,33	574,10	0,22	7,81	0,07	1,26	308,95	266,25	45,60	4,83					
	ОБЕД:																		
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	6,09					
347/2021	Котлета Школьная	90	13,77	9,90	16,22	202,59	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15					
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09					
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49					
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,06	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30					
457/2021	Чай с сахаром	200	20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20					
	Итого обед:	855	26,81	24,50	114,24	798,76	0,43	10,72	0,33	4,25	76,55	432,84	117,86	7,06					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
268/2021	Омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,20	0,12	0,50	50,00	97,00	8	1,05				
233/2021	Каша кукурузна молочная жидкая	200	5,94	6,44	36,20	226,50	0,08	0,00	0,04	0,32	117,86	118,64	24,00	1,18				
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65				
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
573,2/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
9.1.2.6/2012	Дблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	Итого Завтрак	615	19,14	18,82	83,52	581,50	0,33	7,90	0,19	2,46	316,76	450,99	99,80	7,57				
	ОБЕД:																	
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	300	2,28	7,98	12,96	133,32	0,06	10,50	0,27	2,85	56,46	55,47	23,73	1,05				
367/2021	Птица в соусе с томатом	110	10,45	12,21	2,43	161,07	0,03	0,44	0,05	0,47	19,69	54,20	14,19	0,91				
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39				
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	2,80	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	ИТОГО ОБЕД:	890	27,65	27,79	123,93	856,50	0,37	13,74	0,36	6,31	134,35	349,50	110,74	6,70				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	46,79	46,61	207,45	1438,00	0,70	21,64	0,55	8,77	451,11	800,49	210,54	14,27				

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК:																
375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	0,01	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71		
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82		
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50										
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00		
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15		
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	22,26	21,15	78,65	596,30	0,13	7,10	0,05	1,44	183,59	213,50	53,45	4,44		
	ОБЕД															
26/2021	Салат из свежы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30		
	Щи из св.капусты с сметаной	250	2,90	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77		
307/2021	Биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,70	0,07	0,00	0,02	1,43	52,86	175,70	25,70	0,60		
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00		
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01		
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20		
	ИТОГО ОБЕД:	940	29,47	29,77	121,07	867,18	0,51	32,40	0,31	6,69	225,88	542,99	155,07	7,12		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	51,73	50,92	199,72	1463,48	0,64	39,50	0,36	8,13	409,47	756,49	208,52	11,56		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
213/2021	Каша гречневая вязкая	250	10,87	9,37	39,25	284,62	0,22	0,75	0,05	0,50	141,00	271,47	135,37	4,17				
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	ИТОГО ЗАВТРАК	625	18,93	21,95	83,28	608,42	0,31	8,85	0,09	1,36	307,39	399,37	161,62	7,95				
	ОБЕД:																	
44/2008	Суп из овощей со сметаной	300	2,31	7,02	15,12	138,30	0,12	17,88	0,30	0,27	9,36	72,33	27,15	1,70				
204/2008	Фрикадельки из говядины туш.в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,60	0,10	0,52	0,05	0,49	129,71	203,30	29,74	1,79				
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39				
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	ИТОГО ОБЕД:	880	29,56	28,16	120,62	858,21	0,50	18,40	0,39	3,65	186,37	499,16	125,91	8,45				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	48,49	50,11	203,90	1466,63	0,81	27,25	0,48	5,01	493,76	898,53	287,53	16,40				

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

2 неделя День 1 Понедельник

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая	250	10,32	11,05	38,65	295,37	0,22	0,87	0,05	0,92	175,40	280,50	86,10	2,07			
	ЗАВТРАК:																
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00	0,1	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	20,80	18,78	86,65	601,07	0,39	8,67	0,11	1,75	441,95	475,50	119,95	5,10			
	ОБЕД:																
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,49			
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,90	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13			
	Тфтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,60	8,40	177,00	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15			
200/2008	Капустя тушеная	180	4,86	6,40	24,30	156,96	1,08	61,38	0,18	0,36	134,28	85,86	35,82	1,80			
284/2008	лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,70	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,00			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	930	29,29	31,26	126,26	847,56	1,52	82,60	0,47	5,92	226,13	477,69	145,32	9,32			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	50,09	50,04	212,91	1448,63	1,91	91,27	0,58	7,67	668,08	953,19	265,27	14,42			

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188,00	20,00	1,78				
269/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
574/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
457/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
573/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00				
79/2021	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
9.1.5.2/2012	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	19,54	20,28	79,82	581,05	0,29	12,00	0,20	2,70	163,82	356,35	73,20	7,56				
	ОБЕД:																	
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,6	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30				
41/2008	Рассольник домашний со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03				
307/2021	Котлета рыбная	100	12,86	1,58	10	105,72	0,08	0,00	0,02	1,43	52,86	175,72	24,29	0,60				
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00				
284/2008	лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,70	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,00				
573./2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,58	16,04	82,40	0,09	0,00	0,00	0,93	13,20	93,60	26,40	1,76				
	ИТОГО ОБЕД:	900	28,51	30,91	131,69	817,52	0,51	31,77	0,28	8,08	199,90	508,40	141,11	6,98				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	48,05	51,19	211,51	1398,57	0,80	43,77	0,48	10,78	363,72	864,75	214,31	14,54				

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г				Энергет ическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																			
	Пудинг творожный запеченный	75	11,30	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157,00	18,50	0,77						
285/2021																				
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,81	2,73	0,04						
214/2021	Каша манная вязкая	150	5,40	4,77	25,90	168,00	0,06	0,93	0,03	0,52	93,20	92,34	15,66	0,40						
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87						
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33						
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02						
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21						
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	21,20	20,85	82,66	573,92	0,19	9,15	0,12	1,65	257,48	307,75	55,14	4,64						
	ОБЕД:																			
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,8	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,49						
44/2008	Суп из овощей со сметаной	300	2,31	7,02	15,12	138,30	0,12	17,88	0,30	0,27	9,36	72,33	27,15	1,70						
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,50	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,30	12,90	0,83						
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39						
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24	8,00	0,60						
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55						
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20						
	ИТОГО ОБЕД:	980	27,43	31,72	127,76	910,91	0,46	21,58	0,39	6,39	103,46	390,46	126,87	7,76						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	48,63	52,57	210,42	1484,83	0,65	30,73	0,51	8,04	360,94	698,21	182,01	12,40						

2 неделя День, 5 Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
229/2021	Каша "Дружба"	250	6,35	8,05	33,65	232,45	0,10	1,60	0,05	0,17	170,50	237,50	60,75	0,52				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75	5,25	0,15				
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,02	111,30	91,1	22,30	0,65				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	18,13	20,18	95,01	642,90	0,22	9,40	0,17	1,12	442,45	450,10	104,35	4,10				
	ОБЕД:																	
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49				
339/2021	Котлета из говядины	100	17,27	12,30	15,47	243,00	0,16	0,00	0,00	1,40	53,53	173,00	26,00	2,80				
239/2008	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,18	7,56	0,18	0,36	18,00	95,58	34,92	1,44				
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09				
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,2	14,40	0,69				
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	ИТОГО ОБЕД:	850	30,89	29,23	119,38	862,28	0,60	19,47	0,40	6,21	163,88	507,94	137,28	9,15				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	49,02	49,41	214,41	1505,18	0,82	28,87	0,57	7,33	606,33	958,04	241,63	13,25				
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14965	496,10	500,60	2080,6	14662	8,46	442,9	10,01	79,66	4743,6	8399,2	2229	140,73				
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1496	49,6	50,1	208,06	1466,2	0,8	44,29	1	7,97	474,36	839,9	222,9	14,07				

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ГОУ ВПО "Пермская государственная педагогическая академия" им. Акад. Е.А. Вагнера Пермь 2008 год
 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год
 Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А. 2012 год