

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник
 Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
15	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			14.76	16.74	84.55	558.80	0.48	11.13	133.80	2.90	312.77	339.20	69.88	5.48

День: вторник
 Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные	60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароньы отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
14	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.14	0.26	25.00	17.40	3.00	0.02
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			17.93	36.66	62.17	657.83	0.29	1.30	74.14	2.12	192.36	306.57	65.12	4.29

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.9	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Груша свежая	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	I												
ИТОГО:			19.87	26.62	74.51	616.85	0.34	26.71	66.90	55.81	127.30	200.09	69.81	7.10

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.92	3.60	42.82	228.00	0.06	0.96	14.8	0.12	128.27	154.44	36.46	0.40
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
14	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	152.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	I												
ИТОГО:			20.91	16.79	85.03	567.11	0.23	3.04	104.20	0.77	430.30	465.6	95.77	4.59

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	26.37/ 0.72	18.12/ 0.85	25.50/ 5.55	370.20/ 32.80	0.06/ 0.01	0.39/ 0.10	108.30/ 4.70	0.75/ 0.02	191.73/ 36.50	320.43/ 21.90	35.37/ 3.40	1.23/ 0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.0	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			29.89	27.48	71.40	661.80	0.10	10.52	153.00	1.47	264.63	385.23	59.07	4.26

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша пшённая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
15	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Груша свежая	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			14.82	16.74	84.75	550.08	0.21	13.90	133.80	1.56	315.87	340.80	70.88	5.56

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.20	103.68	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11	0.06	1.33	24.40	-	133.33	124.56	25.56	2.00
14	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			21.34	27.20	76.18	624.65	0.21	1.53	182.48	1.87	440.21	390.43	61.85	5.37

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша овсяная молочная	200	8.88	6.18	40.04	252.00	0.21	0.96	14.80	0.62	156.25	261.86	71.05	2.07
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
15	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.01	0.11	39.00	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	-	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			15.16	19.02	80.89	564.80	0.27	1.02	93.80	1.60	327.65	384.76	99.60	5.33

День: четверг
Неделя: вторая

№ рецептуры	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
222	Пудинг творожный с изюмом	150	22.89	16.17	36.33	383.58	0.04	0.33	24.95	0.20	196.83	72.58	36.27	1.59
б/н	Молоко гущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	0.01	0.10	4.70	0.02	36.50	21.90	3.40	0.02
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Йогурт	115-125	6.25	4.00	4.38	85.00	0.05	0.75	25.00	-	125.50	120.00	18.75	0.13
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			35.21	31.55	74.04	730.98	0.20	2.48	114.65	0.87	500.81	371.08	87.42	3.93

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	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
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8	0.15	0.72	26.90	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.02	203.93	135.83	4.57
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	0.01	0.02	16.90	0.12	13.65	11.37	2.64	0.10
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			26.19	34.14	95.20	793.40	0.43	13.57	83.80	56.16	116.99	323.80	177.53	7.11

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	14,76	16,74	84,55	558,80
2 день	17,93	36,66	62,17	657,83
3 день	19,87	26,62	74,51	616,85
4 день	20,91	16,79	85,03	567,11
5 день	29,89	27,48	71,40	661,80
6 день	14,82	16,74	84,75	550,08
7 день	21,34	27,20	76,18	624,65
8 день	15,16	19,02	80,89	564,80
9 день	35,21	31,55	74,04	730,98
10 день	26,19	34,14	95,20	793,40
Итого за весь период:	216,08	252,94	788,72	6326,30
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	21,61	25,29	78,87	632,63
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77,00, составит 15,40 – 19,25	20-25% - от нормы - 79,00, составит 15,80 – 19,75	20-25% - от нормы - 335,00, составит 67,00 – 83,75	20-25% - от нормы - 2350,00, составит 470,00 – 587,50

Ведомость контроля за рационом питания завтрак с 1 - 4 класс в граммах (нетто)
 (в соответствии с Методических рекомендаций МР 2.4. 0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1
 и СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8)

наименование группы продуктов	завтрак 20-25% от нормы (гр.)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										в среднем за дней	отклонение от нормы в % (+/-)
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
Хлеб ржаной (отрубной)	16-20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	12	-4,00
Хлеб пшеничный	30-37,5	30	44,4			30	30	30				20,88	-9,12
Мука пшеничная	3-3,75				1,1							0,59	-2,41
Крупы, бобовые	9-11,25	50			44	9	50		44	12	69	27,80	+16,55
Макаронные изделия	3-3,75				52,5				52,5			10,5	+6,75
Картофель	37,4-46,75			171								17,1	-20,30
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные, в т.ч. зеленые, г.	56-70		25									0	
Фрукты свежие	37-46,25	120				27						5,2	-50,80
Сухофрукты	3-3,75					120	127	120			127	74,1	+27,85
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	40-50									15		1,5	-1,50
Мясо 1-й категории	14-17,5											0	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	3-3,75											0	
Птицы (цыплята - бройлерные потрошённые - 1 кат)	7-8,75											0	
Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленное	1,6-14,5										62,4	12,48	+3,73
Молоко 2,5%, 3,5%	60-75	100	142	43,3	200	27	100	100	100	100	100	93,31	+18,31

Таблица 1

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					
	в г, мл, брутто			в г, мл, нетто		
	7-10 лет	11-18 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120		80		120
Хлеб пшеничный	150	200		150		200
Мука пшеничная	15	20		15		20
Крупы, бобовые	45	50		45		50
Макаронные изделия	15	20		15		20
Картофель	250*	250*		188		188
Овощи свежие, зелень	350	400		280**		320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200		185**		185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20		15		20

Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53	53
Рыба-филе	60	80	58	77	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60	60
Сыр	10	12	9,8	11,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35	35
Масло растительное	15	18	15	18	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40	40
Сахар***	40	45	40	45	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2	2
Соль	5	7	5	7	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Приложение 4
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Таблица 1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300

Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)	
Обед в школе	30-35%	
Полдник в школе	10%	
Итого	60-70%	