

Утверждаю



директор МБОУ «Кесемская СОШ»

Г.П.Гнедина

МЕНЮ

на 2021 – 2022 учебный год

*для обучающихся 5 - 11 классов по категориям от 11- 17 лет МБОУ «Кесемская СОШ» Весьегонского
муниципального округа Тверской области
в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания населения»
и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания
детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».*

МБОУ «Кесемская СОШ»

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
96	Распльник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макаронны отварные с маслом	40	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,87	25,21	105,99	774,98								

Обед

День: понедельник
 Цель: первая осенне-зимний
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 14-19 лет

Средние показатели 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	28,94	25,38	114,51	#ССЫЛКА!

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, бруто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, бруто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	40,00	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 плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	150,00	106,00
Цыпленок I категории потрошенные (куры) I 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: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68				2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82			2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
312	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16				0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0			0,2	14	8	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04					0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04					0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:			21,82	11,37	94,45	651,28											

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	21,82	11,37	94,45	651,28

Рекомендуемые среднесуточные нормы 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, бруто нетто
	в г, мл, бруто	в г, мл, бруто	в г, мл, бруто нетто	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб пшеничный	150	80	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	150	100,00	100,00
Крупы, бобовые	45	15	89,50	89,50
Макаронные изделия	15	45		
Картофель	250 <*>	15		
Овощи свежие, зелень	350	188	226,90	170,00
Фрукты (плоды) свежие	200	280 <*>	249,95	200,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	185 <*>	129,00	129,00

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-17 лет

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 плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	200,00	200,00
Цыплята I категории потрошенные (скелет I кат. п/п)	40 (51)	35	40,00	25,00
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: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 14-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45		31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90		55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08		1,95		58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2		14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,11	37,34	98,32	879,28									

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	27,11	37,34	98,32	879,28

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, бруто	в г, мл, нетто	в г, мл, бруто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80		
Хлеб пшеничный	150	150	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15	103,00	103,00
Крупы, бобовые	45	45	15,60	15,60
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 плодовоощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70		
Цыплята I категории потрошенные (куры I 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
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		

День: среда
 Неделя: первая осенне-зимний
 Сезон: зимний
 Возраст: 19-24 лет
 Категория:

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 44-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Сок фруктовый (грушевый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			25,39	21,27	116,07	789,78								

Обед

Средние показатели 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	25,39	21,27	116,07	789,78

Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд в домашних условиях

Наименование продуктов	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто		Средняя за 10 дней в г, мл, брутто нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80			40,00
Хлеб пшеничный	150	150			78,00
Мука пшеничная	15	15			44,79
Крупы, бобовые	45	45			75,00
Макаронные изделия	15	15			30,00
Картофель	250 <*>	188			207,85
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>			135,70
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>			
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15			

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 44-17 лет

Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	15		
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	70	92,00	63,00
Цыплята I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	40 (51)	35	35		
Рыба-филе	60	58	58		
Колбасные изделия	15	14,7	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	411,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	50		
Сыр	10	9,8	9,8	16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	12,50	
Масло сливочное	30	30	30	28,90	28,90
Масло растительное	15	15	15	17,00	17,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	40		
Сахар <***>	40	40	40	33,70	33,70
Кондитерские изделия	10	10	10		
Чай	0,4	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	1	0,56	0,56
Соль	5	5	5	3,56	3,56

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 44-47 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83		
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51		
312	Пюре картофельное	100	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
375	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:			27,73	21,06	81,45	633,56										

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	27,73	21,06	81,45	633,56

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от		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		
Хлеб пшеничный	150	150	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15	90,00	90,00
Крупы, бобовые	45	45	9,55	9,55
Макаронные изделия	15	15	52,00	52,00
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 плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жидкое (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	121,00	96,00
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		
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		
Чай	0,4	0,4	20,00	20,00
Какао	1,2	1,2	2,00	2,00
Дрожжи хлебопекарные	1	1		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

44-47 лет

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: 44-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,70	18,01	120,25	799,78								

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	
Потребность по Сан Пин (60-70%)				
По меню				
29,70	18,01	120,25	799,78	

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней
	в г, мл, бруто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	
Хлеб пшеничный	150	150	40,00
Мука пшеничная	15	15	90,00
Крупы, бобовые	45	45	35,71
Макаронные изделия	15	15	54,00
Картофель	250 <*>	188	10,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	82,30
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	124,30
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	145,40
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	40,00
Рыба-филе	60	58	246,00
Колбасные изделия	15	14,7	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	150,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	206,00
Сыр	10	9,8	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	
Масло сливочное	30	30	40,75
Масло растительное	15	15	12,32
Яйло диетическое	1 шт.	40	80,10
Сахар <*>	40	40	44,35
Кондитерские изделия	10	10	
Чай	0,4	0,4	
Какао	1,2	1,2	
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10
Соль	5	5	3,03
			3,03

День: понедельник
 Неделя: вторая осенне-зимний
 Возраст: 11-12 лет
 Категория:

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 44-17 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78				2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
309	Макаронные отварные с маслом	100	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06					0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
246	Гуляши из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20					23,60	117,03	20,27	2,00	
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6		0		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04						9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04						9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:			27,84	25,03	94,48	727,48											

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	27,84	25,03	94,48	727,48

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брунто	в г, мл, нетто	в г, мл, брунто	в г, мл,
	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 плодовошные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	150,00	106,00
Цыплята I категории потрошенные (куры I 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
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: вторник
 Период: вторая осенне-зимний
 Сезон: зимний
 Возрастная категория: 11-14 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,64	21,36	118,90	842,78								

Обед

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	
Потребность по Сан Пин (60-70%)				
По меню				842,78

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, бруто	в г, мл, нетто	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 плодовоощные, 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			
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		237,00	230,00
Сыр	10	9,8		83,70	82,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		12,50	12,50
Масло сливочное	30	30		30,00	30,00
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			

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний
 Возрастная категория: 11-13 лет

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
98	Обед													
234	Суп крестьянский с крупной (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
139	Котлеты рыбные (треска) 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			24,70	17,50	93,20	698,53								

Средние показатели 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	24,70	17,50	93,20	698,53

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, нетто	в г, мл, нетто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80			
Хлеб пшеничный	150		40,00	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	150	118,00	118,00	118,00
Крупы, бобовые	45	15	9,60	9,60	9,60
Макаронные изделия	15	45	33,00	33,00	33,00
Картофель	250 <*>	15			
Овощи свежие, зелень	350	188	33,25	33,25	25,00
Фрукты (плоды) свежие	200	280 <***>	303,60	303,60	243,50
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	185 <***>	135,70	135,70	125,00
Соки плодовоощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	15	5,10	5,10	5,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	200	200,00	200,00	200,00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	70	40,00	40,00	25,00
Рыба-филе	60	35			
Колбасные изделия	15	58	90,00	90,00	66,00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	14,7			
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	300	176,00	176,00	176,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	150	206,00	206,00	200,00
Сыр	10	50			
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	9,8			
Масло сливочное	30	10	22,00	22,00	22,00
Масло растительное	15	30	20,00	20,00	20,00
Яйцо диетическое	1 шт.	15	27,00	27,00	27,00
Сахар <***>	40	40	3,00	3,00	3,00
Кондитерские изделия	10	40	31,00	31,00	31,00
Чай	0,4	10	20,00	20,00	20,00
Какао	1,2	0,4			
Дрожжи хлебопекарные	1	1,2			
Соль	5	1	3,00	3,00	3,00

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 14-17 лет

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: 11-17 лет

№ 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
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50		0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	100	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			35,98	30,38	96,47	882,93								

Средние показатели на день	пищевые вещества		энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	У	1410-1645
По меню	35,98	30,38	882,93

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 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
Крупа, 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) I кат.	77 (95)	70		
Цыплята I категории потрошенные (куры I 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: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 11-17 лет