Утверждаю

и.о. директора МБОУ «Кесемская СОШ»

_____/В.А.Кириллова/

МЕНЮ

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

для обучающихся 5-11-х классов по категории от12 -17 лет МБОУ «Кесемская СОШ» Весьегонского муниципального округа Тверской области
в соответствии требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
96	Рассольник 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	Макароны отварные с маслом	150	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								

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	28,94	25,38	114,51	#ССЫЛКА!

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста		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	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 плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150,00	106,00
Цыплята 1 категории потрошеные (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: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: -17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
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	150	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	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:			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 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		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: -11 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 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 потрошеные (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: среда
Неделя: первая
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		B_1	C	A	E	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, рубленная 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	200	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, 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 плодоовощные, 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 потрошеные (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
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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	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								

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

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	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		

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

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	92,00	63,00
Цыплята 1 категории потрошеные (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		
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: пятница
Неделя: первая
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		B1	C	A	E	Ca	P	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	150	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

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для

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	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 плодоовощные, 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 потрошеные (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		
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		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	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
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	150	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 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:			29,70	18,01	120,25	799,78								

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	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, 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 витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошеные (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%, 3,2%)	300	300	150,00	
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	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
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: понедельн

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

День: вторник
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		B_1	C	A	E	Ca	P	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	*Макароны отварные с маслом*	150	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
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:			27,84	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, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	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 плодоовощные, 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 потрошеные (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
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

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
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	180	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								

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	30,64	21,36	118,90	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, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл,	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	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 плодоовощные, 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 потрошеные (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
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: 11-17 лет

День: четверг
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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
98	Суп крестьянский с крупой (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
234	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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	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 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	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,	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 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 потрошеные (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: 11-17 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		B_1	C	A	E	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	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150	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 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	35,98	30,38	96,47	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	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 плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошеные (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: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 11-17 лет