

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2022г)
для организации питания детей-инвалидов возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37

28.03.2022г

МО Туапсинский район

Примеры пищи	Углероды	Жиры	Пищевая ценность, г	Масса порции, г		Углеводы		Липидная ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сух.			
				белок	жир	клетчатка	А-рет.экв.		В1-экв.	В2-экв.	С-экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по масс. образовательным учреждениям (под редакцией М.П. Митрофанова и В.А.Тугелькина - М. ДеЛиз (автор), 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК	14*	Масло (порошок)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,01	0,01	2,40	3,00	3,00	0,02
	15*	Сыр (пармезан)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
	174*	Каши вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,09	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,14	0,048	0,25	0,12	0,32	
	ПП	Хлеб пшеничный	29	0,31	0,14	1,27	7,90	0,012	0,009	0,01	0,028	0,30	3,74	1,19	0,11
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60								
		всего (норма — не менее 500г):	578	11,57	24,51	76,79	577,10	146,80	0,243	0,287	9,13	336,12	336,12	53,34	3,34
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет													
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК	15*	Сыр (порошок)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,05	0,045	0,105	132,00	75,00	5,30	0,15	
	210*	Омлет натуральный (200г/яйцо)	205	19,05	34,00	3,60	395,90	443,6	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	26	0,20	0,03	0,98	5,20	0,20	0,05	0,17	0,06	0,34	0,17	0,44	
	ПП	Хлеб пшеничный	37	0,40	0,18	1,62	10,10	0,015	0,011	0,01	0,028	4,77	1,52	0,14	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80								
		всего (норма — не менее 350г):	553												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	23,20	38,66	20,15	521,00	482,60	0,42	0,803	0,50	287,86	391,51	30,39	4,59	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПОЛДНИК	174*	Каши вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,03	0,17	0,08	0,20	0,20	
	ПП	Хлеб пшеничный	25	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
		всего (норма — не менее 300г):	435												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	6,93	11,05	83,18	462,20	54,80	0,173	0,202	1,62	163,10	181,71	53,18	1,54	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК	174*	Каши вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,14	0,048	0,25	0,12	0,32	
	ПП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11	
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40		0,036	0,024	12,00	19,20	10,80	2,60	
	ПП	Печенье «Счастье Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018	10,40	32,40	7,20	0,76	
		всего (норма — не менее 350г):	606												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	9,35	15,88	121,19	673,37	58,80	0,29	0,261	13,62	193,69	228,39	71,55	5,05	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ПП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27	
	103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	6,6	23,4	54,1	21,8	0,9	
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,24	0,06	0,09	0,43	0,21	0,56		
	ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90	0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54	
		всего (норма — не менее 700г):	822												
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	20,18	19,64	75,13	571,26	17,70	0,323	0,332	33,41	112,95	234,30	93,62	6,86	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ПП	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	2,6	3,16	41,8	0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34	
	103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	0,063	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13	
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,095	0,49	0,25	0,65		
	ПП	Хлеб пшеничный	62	0,66	0,28	2,70	16,90	0,024	0,018	0,02	7,73	7,99	2,54	0,27	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
		всего (норма — не менее 800г):	939												
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	22,49	24,15	97,74	714,70	20,34	0,627	0,395	38,17	129,97	276,38	107,49	8,14	

Прочие пития	№ рецептуры*	Наименование блюда	Месяц питания	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут.		
				Белок	Жир	Углеводы		А-ретинол	В1	В2	С	Кальций	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2													
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА													
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко и В.А.Тучаева. - М:Дельта плюс, 2017).													
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК													
62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
259*	Желе из молока с сахаром	215	15,1	36,2	20,4	470,6	0,45	0,18	8,5	28,9	221,4	52,6	3,7
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,18	0,05	0,24	0,11	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			20,89	40,18	37,58	594,20	0,707	0,484	12,05	239,60	402,71	103,74	4,76
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК													
288*	Омлеток куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	528,00	0,04	0,16	25,50	56,00	167,10	20,28	1,82
302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061	0,18	28,90	190,80	41,10	3,20
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,18	0,06	0,33	0,16	0,42
ГП	Хлеб пшеничный	37	0,40	0,18	1,62	10,10	0,015	0,011	0,01	4,60	4,77	1,52	0,14
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сладкие Клубнички»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	0,028	0,018	0,01	10,40	32,40	7,20	0,76
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			37,84	59,48	87,26	834,80	0,481	0,357	24,56	279,96	530,40	91,26	6,49
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ПОЛДНИК													
204*	Макарона отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	354,4	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,058	0,01	0,05	0,26	0,13	0,34
ГП	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60	0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11
382*	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,70	0,022	0,017	0,43	137,00	112,10	19,20	0,43
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			17,63	19,26	57,90	452,70	0,292	0,345	1,66	453,75	318,06	40,78	2,11
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ПОЛДНИК													
204*	Макарона отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15
389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	—	20,20	84,80	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			15,13	16,12	37,06	435,50	0,318	0,212	4,23	314,27	221,61	30,11	4,64
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД													
ГП	Икра рыбная консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200г сметаны)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11,1	13,5	13,3	219,6	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
305*	Рис отварной	150	3,64	4,30	36,67	200,00	0,024	0,018	0,24	2,42	60,60	19,00	0,51
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	0,20	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,10	0,49	0,25	0,64
ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанские звезды»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	0,03	0,021	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,021	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			20,54	30,38	111,02	812,76	0,504	0,334	25,90	151,85	326,70	102,71	7,29
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД													
ГП	Клужевая консервированная	40	1,1	2,5	3,2	39,8	0,04	0,019	3,8	7,4	23,1	7,8	0,26
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250г сметаны)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
305*	Рис отварной	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,029	0,022	2,90	72,70	22,80	6,62	0,62
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076	0,10	0,10	0,52	0,26	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	69	0,98	0,42	3,96	24,60	0,036	0,027	0,01	11,28	11,65	3,70	0,35
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанские звезды»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	9,50	17,40	54,00	12,00	1,30
338*	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,70	0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,85	38,66	142,16	1036,80	0,593	0,382	26,86	162,68	597,73	121,72	8,36

Премия	Рецептура	Наименование блюда	Месяц пошт., г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Са	Фосфор	Кальций	Магний
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучешкина. - М.: ДеЛта плюс, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
21*		Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*		Макаронные изделия отварные с маслом (180/бювета)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03		12,55	38,80	8,40	0,84
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,01	0,048	0,25	0,12	0,32	0,11
ГП		Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,32	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
389*		Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,20		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
<i>весого (норма — не менее 500г): 564</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			20,09	15,33	54,32	442,50	55,10	0,501	0,667	5,00	0,667	56,48	236,87	40,27	7,75
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
21*		Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*		Макаронные изделия отварные с маслом (180/бювета)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,01	0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП		Хлеб пшеничный	39	0,42	0,18	1,70	10,70	0,42	0,015	0,011	0,01	4,84	5,00	1,60	0,14
349*		Компот из свежих сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,65
ГП		Печенье «Сердце Клубничное»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	
<i>весого (норма — не менее 350г): 550</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,92	18,77	84,72	604,60	62,82	0,584	0,70	2,05	0,70	81,84	270,34	54,39	6,57
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
173*		Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «4 крупа»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	254,98	70,82	1,76
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,32	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
420*		Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	56,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18
<i>весого (норма — не менее 300г): 430</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			13,85	17,76	56,12	440,20	90,80	0,262	0,489	2,23	0,489	369,67	400,85	97,25	2,05
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
173*		Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «4 крупа»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	254,98	70,82	1,76
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,04	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	
ГП		Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60	0,30	0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11
420*		Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	56,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18
338*		Плоды свежес (яблоки)	80	0,52	0,32	7,80	37,60		0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80
<i>весого (норма — не менее 350г): 326</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			14,29	18,10	64,32	480,80	90,80	0,426	0,54	10,23	382,27	409,62	104,48	4,15	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
АТБ№1		Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
108*109*		Суп картофельный с овощами	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
294*		Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
312*		Пюре картофельное	30	3,06	4,80	20,44	137,50	48,4	0,14	0,11	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП		Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
388*		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,70	79,40		0,011	0,05	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57
<i>весого (норма — не менее 700г): 774</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			23,88	26,07	76,48	647,96	65,24	0,74	0,491	123,85	158,51	243,95	82,63	6,89	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
108*109*		Суп картофельный с овощами	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
294*		Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
312*		Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70		0,167	0,133	21,79	44,57	103,90	33,30	1,21
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80	0,29	0,074	0,10	0,10	0,51	0,25	0,66	
ГП		Хлеб пшеничный	60	0,64	0,28	2,60	16,40	0,64	0,024	0,018	0,02	7,50	7,74	2,46	0,22
388*		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
ГП		Печенье «Овсяные хлопья»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	6,00	0,63
338*		Плоды свежес (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
<i>весого (норма — не менее 800г): 959</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,82	33,11	111,76	878,30	78,15	0,848	0,565	135,46	186,35	302,45	99,31	9,69	

Прочие пития	% центурий*	Наименование блюда	Месяца порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А-витамин	В-витамин	С-витамин	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 4															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в масс-образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельникова и В.А. Тучакина - М. Делфи плюс, 2017).															
ЗАВТРАК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
75*		Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	143,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,56	
229*		Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
304*		Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,162	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,10	0,49	0,25	0,16	0,64	
ГП		Хлеб пшеничный	32	0,84	0,15	1,39	8,75	0,13	0,01	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16	
376*		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,50	
376*		Чай с сахаром	606	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,50	
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
229*		Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
304*		Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	12,5	25,40	98,30	35,80	1,44	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,16	0,64	
ГП		Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,18	0,013	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16	
376*		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,50	
ГП		Теченье «Шале»	24	1,44	3,56	16,80	105,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
210*		Омлет натуральный (150/5мл/ябло)	155	14,40	25,70	2,70	299,30	335,40	0,11	0,53	0,27	106,50	233,30	16,68	2,73
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,01	0,05	0,17	0,08	0,20	
ГП		Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
376*		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,50	
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
174*		Каша овсяная молотая из риса	220	6,00	10,85	52,95	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
209*		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,22	72,00	76,80	4,80	1,00
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,01	0,05	0,24	0,11	0,30	
ГП		Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,12	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
376*		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,50	
338*		Плоды свежее (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
96*		Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74
271*		Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82
302*		Каша пшеничная рассычатая	150	6,30	4,30	38,80	221,20		0,12	0,05	0,10	24,10	159,00	34,20	2,70
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,02	0,16	0,49	0,25	0,64	
ГП		Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,02	0,016	0,028	6,30	6,60	2,10	0,19	
342*		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ГП		Печенье «Лесничков»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53	
338*		Плоды свежее (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
75*		Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	0,93
96*		Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,095	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	1,02
271*		Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,148	0,061	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
302*		Каша пшеничная рассычатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061	0,10	28,90	190,80	41,10	3,20
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80	0,29	0,074	0,02	0,10	0,51	0,25	0,66	
ГП		Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	23,90	0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34	
342*		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ГП		Печенье «Лесничков»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53	
338*		Плоды свежее (яблоки)	96	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,20
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
2235			22,35	35,72	114,40	879,10	46,95	0,708	0,305	16,83	106,33	361,79	91,11	9,55	

Прочие питы	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
				Белок	Жиры	Углеводы									

НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 5 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельникова и В.А. Турчанина - М. Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
14*	10	0,08	7,25	0,15	66,00	40,00	0,01	0,01	0,14	2,40	3,00	3,00	0,02
15*	20	4,64	5,90	72,00	52,00	80,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
173*	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,05	0,15	0,038	0,05	0,26	0,26	0,13	0,34
ГП	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,10	0,12	0,079	0,01	0,52	0,52	0,23	0,11
377*	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	11,00	17,60	12,10	4,80	0,50
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 15,06 29,82 80,30 651,30 149,44 0,368 0,299 3,66 351,88 367,67 86,21 3,25													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
20*	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,02	22,00	76,80	4,80	1,00
14*	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,02	0,02	0,14	4,80	6,00	0,04	0,04
15*	20	4,64	5,90	72,00	52,00	80,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
173*	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	21	0,16	0,03	0,79	4,20	0,16	0,04	0,04	0,05	0,27	0,27	0,14	0,36
ГП	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,13	0,13	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12
377*	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	11,00	17,60	12,10	4,80	0,50
338*	110	0,44	0,44	10,80	51,70				0,033	0,022	0,033	0,033	0,033
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 20,69 42,12 91,63 832,75 289,44 0,442 0,514 14,66 394,13 459,84 101,00 6,72													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204*	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,09	0,02	0,03	0,03	0,17	0,08	0,20
ГП	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
377*	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 13,96 16,04 49,25 399,00 115,20 0,179 0,158 2,78 310,93 209,23 23,48 1,83													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204*	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,038	0,05	0,26	0,26	0,13	0,34	0,34
ГП	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,13	0,13	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12
377*	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
338*	100	0,40	0,40	9,80	47,00				0,03	0,02	0,03	0,03	0,03
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 14,51 16,50 59,74 450,05 115,20 0,273 0,196 2,78 328,05 221,45 32,90 4,21													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ГП	50	1,49	2,6	3,16	41,8				0,052	0,024	5,5	10,7	30
82*	205	1,44	3,94	8,75	83				0,04	0,038	8,54	39,78	43,68
291*	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
ГП	34	0,26	0,05	1,30	6,80				0,26	0,065	0,09	0,44	0,22
ГП	56	0,80	0,35	3,30	20,30				0,03	0,022	0,01	9,30	9,60
382*	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
338*	105	0,42	0,42	10,29	46,20				0,032	0,029	10,50	16,80	11,55
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 31,01 22,06 89,98 690,10 59,40 0,664 0,558 34,24 273,97 456,47 132,77 7,26													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

№ рецептура*	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал	А. ретинол, мкг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ГП	40	1,19	2,07	2,53	33,4				0,042	0,019	4,4	8,58	23,98
82*	255	1,80	4,92	10,90	103,80				0,05	0,048	10,68	49,70	54,60
291*	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
ГП	34	0,26	0,05	1,30	6,80				0,26	0,065	0,09	0,44	0,22
ГП	59	0,63	0,28	2,38	16,10				0,024	0,018	0,02	7,38	7,60
382*	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 30,48 22,02 80,49 652,10 59,40 0,626 0,533 24,79 263,05 447,82 125,76 5,08													

Пример пищи	Мг ретинола*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: СУББОТА															
* Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильского и В.А. Тучаева. – М. Делта пресс, 2017).															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)			596	28,53	24,47	84,15	672,67	53,80	0,687	0,386	6,44	99,92	337,05	192,73	11,11
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)			606	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
174*		Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	32,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80		0,14	0,038		0,048	0,25	0,12	0,32
ГП		Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
349*		Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
338*		Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40		0,056	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,60
ГП		Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)			759	22,94	41,99	61,25	731,30		1,146	0,399	17,74	102,38	334,95	99,38	9,34
102*		Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
259*		Желе по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90
ГП		Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16	3,85	0,37
389*		Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	291*	Плов из окорочков куриных	200	16,89	9,87	36,45	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			505	веско (норма — не менее 300г/сут):								63,01	180,26	57,57	2,73
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			17,52	10,06	52,40	371,80	18,40	0,335	0,189	8,56		63,01	180,26	57,57	2,73

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Москальченко и В.А. Утевалова - М. Делта плюс, 2017)

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7		0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67
	291*	Плов из окорочков куриных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75		0,22	0,054		0,07	0,38	0,19	0,49
	ГП	Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84		0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			397	веско (норма — не менее 350г/сут):											
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,91	18,24	77,72	565,69	22,22	0,417	0,248	28,96		125,93	246,53	82,83	4,06

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	181*	Каша вязкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	58,00	0,08	0,17	1,17	134,07	118,19	20,30	0,50
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40		0,09	0,02		0,03	0,17	0,08	0,20
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30		0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			6,57	10,86	57,51	355,60	58,00	0,179	0,2	3,73		149,80	125,32	23,48	1,10

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,95	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052		0,07	0,36	0,18	0,47
	ГП	Хлеб пшеничный	33	0,26	0,12	1,08	6,77		0,01	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	338*	Плоды свежие (яблоки)	105	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,30
	ГП	Плоды свежие (яблоки)	640	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,30	16,80	11,55	9,45	2,30
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			11,51	21,63	119,84	724,37	61,40	0,36	0,269	14,02		181,14	230,51	61,27	5,11

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Икра ледячков консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6		0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200г/бюстелана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
	288*	Окорочок куриный отварной	95	21,26	23,36	0,45	296,80	87,04	0,036	0,145	21,26	50,67	151,20	18,35	1,65
	302*	Каша гречневая рассычатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80		0,21	0,113		14,82	203,90	135,80	4,56
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065		0,09	0,44	0,22	0,58
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,038	0,024	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
	ГП	Печенье «Шале»	48	2,90	6,70	33,60	206,40	5,20				13,90	43,20	9,60	1,00
	338*	Плоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,40	30,60		0,02	0,01	6,50	10,40	7,20	5,90	1,40
	Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			36,33	44,43	111,61	1000,56	92,34	0,652	0,454	42,35	176,71	489,89	206,27	11,18

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность и калорийность	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В2	С	Са	К	Р	Мg	Na
ОБЕД (35% от суточной потребности)	А186*	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1,1	2,6	5,2	48,3		0,017	0,031	13,7	20	22,7	12,1	0,37
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250г/бюстелана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,30	56,00	167,10	20,28	1,82
	302*	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0,23	0,04	1,16	6,20		0,23	0,06		0,08	0,41	0,19	0,26
	ГП	Хлеб пшеничный	59	0,63	0,28	2,58	16,10		0,024	0,018	0,02	7,38	7,60	2,42	0,22
379*	Коббленинг салат с яблоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12	
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			40,43	43,38	81,06	885,40	114,20	0,651	0,592	49,07	264,14	578,11	236,69	9,49	

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланого и В.А. Турчьева - М: Дельта плюс, 2017)															
ЗАВТРАК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
234*		Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11	13,3	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
312*		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30		0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	20	0,15	0,03	0,25	4,00		0,05	0,038		0,26	0,13	0,34	
ПП		Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
342*		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП		Печенье «Сердце Кубано»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
всего (норма — не менее 300г):															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 16,49 22,93 89,28 634,90 44,70 0,396 0,31 19,36 106,66 277,53 75,63 4,57															

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
234*		Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
304*		Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	32	0,24	0,04	1,20	6,40		0,24	0,06		0,08	0,42	0,20	0,27
ПП		Хлеб пшеничный	46	0,49	0,22	2,00	12,54		0,018	0,014	0,01	5,75	5,90	1,89	0,17
342*		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП		Печенье «Грибчиково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
всего (норма — не менее 350г):															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 18,50 26,63 87,48 677,54 88,75 0,54 0,338 0,263 97,26 298,22 86,33 4,86															

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
210*		Омлет натуральный (150г/белок)	155	14,40	25,70	2,70	299,30	335,40	0,11	0,53	0,27	106,50	233,30	16,68	2,73
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40		0,09	0,02		0,03	0,17	0,08	0,20
ПП		Хлеб пшеничный	25	0,25	0,11	1,00	6,30		0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
349*		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,63	29,20	21,10	15,70	0,63
всего (норма — не менее 300г):															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 15,33 25,90 32,95 427,50 335,40 0,233 0,582 0,93 138,63 257,57 33,40 3,64															

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
204*		Макаронные отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,25
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30
ПП		Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,55	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
349*		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,63	29,20	21,10	15,70	0,63
338*		Плоды свежеспелые (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32
всего (норма — не менее 350г):															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 14,80 16,38 70,83 494,17 115,20 0,264 0,201 6,88 337,92 234,04 42,78 3,59															

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
62*		Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7		0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
108*109*		Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
289*		Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40		0,28	0,07		0,09	0,48	0,24	0,63
ПП		Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
420*		Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ПП		Печенье «Сердце Кубано»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
338*		Плоды свежеспелые (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 700г):															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 27,07 27,09 91,90 766,90 68,54 0,657 0,695 33,52 314,45 433,14 145,64 7,98															

Пример пищи	Х-панцир	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А-фет.закв.сут	В1-мкг/сут	В2-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
62*		Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8		0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
108*109*		Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
289*		Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56		0,24	0,06		0,09	0,43	0,21	0,56
ПП		Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	25,90		0,033	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34
420*		Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ПП		Печенье «Сердце Кубано»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
338*		Плоды свежеспелые (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60		0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80
всего (норма — не менее 800г):															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 27,60 27,97 92,00 745,36 72,75 0,632 0,644 32,00 314,99 436,93 142,37 7,66															

Примеры пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Месяца порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
				белок	жир	углеводы		А	В	С	Са	К	Ф	Мg	Железо
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на протяжении дня обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тугельной - М: Дели папс, 2017).															
ЗАВТРАК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПП	Икра кабачковая консервированная		55	0,66	2,6	4,2	43	0,018	0,028	4,1	22	21	8,25	0,39	
294*	Коплеты рубленые из филе грудки куриной		95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	72	19,98	3,26	
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/3масса)		155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,01	0,05	0,24	0,11	0,30	
ПП	Хлеб пшеничный		50	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
388*	Напиток из плодов шиповника	весом (норма — не менее 500г):	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,50	3,40	3,40	0,63	
390	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		23,14	24,12	73,11	602,60	77,90	0,421	0,313	704,92	113,45	139,31	41,37	5,53	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПП	Икра кабачковая консервированная		40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	3	16	15,3	6	0,28	
294*	Коплеты рубленые из филе грудки куриной		105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/3масса)		185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035	14,98	46,34	10,00	1,00	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		27	0,21	0,03	1,00	5,40	0,21	0,05	0,06	0,36	0,17	0,45		
ПП	Хлеб пшеничный		35	0,26	0,12	1,08	6,77	0,01	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09	
388*	Сок фруктовый (яблочный)	весом (норма — не менее 500г):	390	1,00	20,20	84,80	8,00	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
390	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		26,12	25,93	79,20	655,67	89,04	0,526	0,312	7,91	107,92	159,20	47,39	8,24	
ПОЛДНИК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
175*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Фруто») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,01	0,03	0,17	0,08	0,20	
ПП	Хлеб пшеничный		25	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
342*	Компот из свежих яблок	весом (норма — не менее 300г):	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
455	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		8,87	13,40	76,94	465,30	54,80	0,291	0,208	1,87	167,03	242,55	76,98	2,99	
ПОЛДНИК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
175*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Фруто») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64		
40	Хлеб пшеничный		40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15	
342*	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПП	Печенье «Осенние узоры»		30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
358*	Плоды свежие (яблоки)	весом (норма — не менее 350г):	130	0,52	0,52	12,80	61,20	0,04	0,02	13,00	20,80	14,40	11,80	2,80	
650	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		11,96	19,14	111,86	674,20	58,10	0,562	0,296	14,87	198,70	286,43	95,65	6,93	
ОБЕД															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
45*	Салат из белокочанной капусты		60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
102*	Суп картофельный с горохом		200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64	
265*	Плов		220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,57	0,132	1,88	18,20	25,60	58,14	2,65	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,20	0,07	0,35	0,17	0,46	
ПП	Хлеб пшеничный		51	0,73	0,32	2,97	18,48	0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26	
377*	чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
ПП	Печенье «Осенние узоры»	весом (норма — не менее 700г):	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
789	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		26,98	52,94	93,09	970,98	3,30	1,016	0,298	19,36	383,63	106,76	6,24		
ОБЕД															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
96*	Рассольник квашеный со сметаной (250/5 сметана)		255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
229*	Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами		120	1,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
312*	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,14	0,69	0,35	0,90		
ПП	Хлеб пшеничный		70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,056	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
388*	Напиток из плодов шиповника	весом (норма — не менее 800г):	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,50	3,40	3,40	0,63	
ПП	Печенье «Осенние узоры»		50	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
338*	Плоды свежие (яблоки)	весом (норма — не менее 800г):	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
987	Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		22,09	23,04	97,08	102,00	10,28	0,829	0,466	143,66	176,38	408,04	137,29	7,63	

Продукты питания	Код продукции*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9														
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА														
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Москаленко и В.А.Т.Севастьян - М.Делли павле, 2017).														
ЗАВТРАК														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	41,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82
304*	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,026	0,02	0,37	60,95	16,34	0,53	0,53	
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,17	0,36	0,18	0,47	0,47	
ГП	Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84	0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13	
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
всего (норма — не менее 300г): 563														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 16,27 27,80 95,08 771,54 44,20 0,43 0,222 5,37 99,24 249,25 74,78 4,94														
ЗАВТРАК														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
304*	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,00	251,60	0,031	0,023	0,17	73,13	19,60	0,65	0,65	
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,17	0,06	0,33	0,16	0,42	
ГП	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80	0,017	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16	
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
всего (норма — не менее 350г): 553														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 18,38 31,14 85,22 696,10 48,85 0,412 0,196 0,89 54,77 225,56 55,98 3,85														
ПОЛДНИК														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
204*	Макарона отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,03	0,17	0,08	0,20	0,20	
ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
382*	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,70	22,00	0,05	0,17	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43
338*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 300г): 313														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 17,91 19,61 61,17 496,80 137,20 0,239 0,348 11,66 451,13 328,37 49,52 4,14														
ПОЛДНИК														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
181*	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	58,00	0,08	0,17	1,17	134,07	118,19	20,30	0,50
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,03	0,17	0,08	0,20	0,42	
ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11	
382*	Каша с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
338*	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,036	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,60	
всего (норма — не менее 350г): 595														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 11,21 14,87 74,03 479,47 82,40 0,378 0,44 14,77 309,40 260,32 53,83 4,11														
УЖИН														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
47*	Салат из капусты	80	1,37	4	6,77	68,6	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54	
96*	Расоляник ленинградский со сметаной (200,5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8	0,074	0,046	6,7	23,5	45,4	19,34	0,74	
229*	Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,11	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	31	0,23	0,04	1,16	6,20	0,23	0,06	0,08	0,41	0,19	0,26	0,26	
ГП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48	0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26	
389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,75	20,20	84,80	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Печенье «Песочное»	862	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,55	
всего (норма — не менее 700г): 862														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 21,45 23,45 82,68 642,18 9,73 0,591 0,354 49,15 178,76 399,46 134,06 7,16														
УЖИН														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
109*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30	0,278	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,57	0,152	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65	
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,095	0,49	0,25	0,65	0,65	
ГП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,028	0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
всего (норма — не менее 800г): 856														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 27,01 47,06 91,18 977,72 1,139 0,332 12,26 127,56 405,15 122,28 7,22														

Прочие жиры	Жиры растительные*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А. ретинол	В1. тиамин	В2. рибофлавин	С. аскорбиновая кислота	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко и В.А. Турецкой - М. ДеЛта плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (15% от суточной потребности)	223*	Запеканка из творога со ступеным молоком (180/30)	210	30,70	23,20	58,80	567,00	136,50	0,126	0,63	0,99	410,70	451,80	55,80	1,35
		Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50			0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,47
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	376*	Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84		0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028		10,30	2,60	1,30	0,26
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			568	31,36	23,43	75,36	638,14	136,50	0,35	0,693	1,03	425,57	459,40	58,76	2,21
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	223*	Запеканка из творога со ступеным молоком (180/25)	205	30,70	23,20	58,80	567,00	136,50	0,126	0,63	0,99	410,70	451,80	55,80	1,35
		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00			0,15	0,038	0,05	0,26	0,13	0,34
ЗАВТРАК (25% от суточной потребности)	376*	Хлеб пшеничный	33	0,26	0,12	1,08	6,77		0,01	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028		10,30	2,60	1,30	0,26
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			558	31,18	23,37	74,58	633,57	136,50	0,29	0,68	1,03	424,15	457,86	58,25	2,04
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
		Хлеб ржано-пшеничный	14	0,10	0,02	0,51	2,70		0,10	0,03	0,04	0,18	0,09	0,25	0,22
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	376*	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30		0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028		10,30	2,60	1,30	0,26
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			457	6,42	11,00	68,39	398,80	54,80	0,169	0,182	1,00	144,21	163,22	38,79	1,20
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	15*	Суп (порridge)	20	4,64	5,90	72,00	52,00		0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
		Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	203*	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	0,30
		Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	338*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028		10,30	2,60	1,30	0,26
		Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60		0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			569	11,50	17,25	76,71	371,47	106,80	0,24	0,27	9,13	333,99	273,08	53,41	3,30
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7		0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
		Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
ОБЕД (35% от суточной потребности)	203*	Салат овощной с соусом	100	13,08	9,18	2,83	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
		Макаронные изделия отварные с маслом (150/Маело)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03	0,54	12,55	38,80	8,40	0,84
ОБЕД (35% от суточной потребности)	342*	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75		0,22	0,026	0,019	0,07	0,38	0,19	0,49
		Хлеб пшеничный	50	0,71	0,31	2,87	17,86		0,026	0,019	0,01	8,17	8,44	2,69	0,25
ОБЕД (35% от суточной потребности)	338*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
		Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,30
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			998	4,42	10,29	143,76	1011,71	78,54	0,052	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7		0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
		Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
ОБЕД (35% от суточной потребности)	203*	Салат овощной с соусом	100	13,08	9,18	2,83	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
		Макаронные изделия отварные с маслом (180/Маело)	185	6,73	7,14	37,36	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
ОБЕД (35% от суточной потребности)	342*	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80		0,29	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66	
		Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	23,90		0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34
ОБЕД (35% от суточной потребности)	338*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
		Печенье «Песочное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			1056	0,34	0,34	8,30	40,00		0,03	0,02	8,50	13,60	9,40	7,70	1,90
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,09	26,22	129,17	920,70	84,64	0,895	0,887	19,91	147,80	400,77	116,46	11,18	

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода	А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко и В.А.Т.Гусева, - М.Дейли спаве, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20%)	294*	Котлеты рубленные из филе лосося, куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,151	0,05	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,52	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,65
		весом (норма — не менее 350г/л);	555												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	26,82	24,32	93,57	710,20	53,80	0,626	0,384	1,56	110,56	349,93	202,26	10,17	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	204*	Макаронны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,25
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,05		0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,65
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32
		весом (норма — не менее 350г/л);	489												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	14,80	16,38	70,83	494,17	115,20	0,264	0,201	6,88	337,92	234,04	42,78	3,59	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
УЖИНЫ (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,10		0,011	0,017	2,25	23,70	24,40	12,10	0,68
	87*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250г/сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,30		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90
	ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,36
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	0,30
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32
		весом (норма — не менее 800г);	977												
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	26,88	39,13	125,82	1007,10	51,49	0,865	0,423	119,17	170,37	439,38	115,81	10,83	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 20% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	0,28	12	220	220	50	2,4
Итого завтрак (30% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,20	28,60	119,40	853,20	248,80	0,6	0,51	0,51	33,40	387,70	388,60	128,00	7,40

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 20% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	0,32	14	240	240	60	3,6
Итого завтрак (30% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	21,10	27,60	83,10	641,40	183,80	0,52	0,45	0,45	14,30	342,10	338,80	108,30	6,50

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,70	31,10	120,30	853,40	253,10	0,605	0,51	0,51	29,90	389,20	391,10	118,30	7,80

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	33,70	33,50	136,30	987,20	316,90	0,83	0,58	0,58	33,70	435,30	422,40	130,00	9,40

